



1月 FIT FIRST 長泉24 スタジオ レッスンスケジュール

- ・  はヴァーチャルレッスンとなります。
- ・  はヨガマットが必要なクラスです。
- ・ はスタジオレッスン初めての方向けのクラスです。

- ・スケジュール、担当者は変更となる場合がございます。予めご了承ください。
- ・レッスン開始後の途中入退場は安全上、また他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。
- ・レッスンには運動に適した服装、シューズでご参加ください。
- ・VRスタジオのレッスンの無い時間はストレッチエリアとして開放いたします。

	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)			土(SAT)		日(SUN)				
	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA		メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA			
10:00											10:00							
11:00	11:00~11:30 かんたん筋トレ	【第1第3月曜日実施】 10:30~11:15 初中級エアロ ※要申込み	11:00~11:45★ 【MAR】 【第1第3月曜日実施】 11:35~12:20 エンジョイダンス ※要申込み	10:10~10:55 LES MILLS BODYATTACK	10:15~10:45 LES MILLS CORE	11:05~11:35 LES MILLS BODYPUMP	11:10~11:40 LES MILLS DANCE	11:00~11:45 ZUMBA®	10:10~10:55 LES MILLS BODYPUMP	10:10~10:55 LES MILLS BODYBALANCE	10:10~10:55 LES MILLS CORE	11:00~11:45★ 【MAR】 (28°C)	11:10~11:40 LES MILLS CORE	11:10~11:40 LES MILLS BODYCOMBAT	11:00~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT			
12:00	11:45~12:15 ホットストレッチ	【MISATO】	11:20~11:50 【CORE】	【YUUKI】	12:00~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15	12:00~12:45 LES MILLS DANCE	12:15~13:00★ 【MISATO】 【HITOSHI】	11:10~11:55 トランポリン30	11:10~11:40 LES MILLS DANCE	11:10~11:40 LES MILLS BODYCOMBAT	11:10~11:40 LES MILLS CORE	11:30~12:15 機能改善 ピラティス ※要申込み	11:30~12:15 【YUUKI】	11:30~12:15 【MARIKO】	11:00~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT			
13:00	12:30~13:00 トランポリン30	【MISATO】	13:05~13:50 【MISATO】	13:05~13:50 LES MILLS BODYCOMBAT	13:05~13:50 LES MILLS BODYATTACK	13:10~13:55 ピラティス (常温) !軍手が必要です	13:10~13:55 【HITOSHI】	13:30~14:00 暗闇サンドバッグ	13:30~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT	13:30~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT	12:55~13:25 【CORE】	12:50~13:20 HIIT+	12:50~13:20 【MUTSUMI】	12:50~13:20 LES MILLS BODYPUMP	12:50~13:20 LES MILLS BODYCOMBAT			
14:00	★ 13:15~14:00 やさしいヨガ (36°C)	【MISATO】	14:10~14:40 【MIHO】	14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	14:10~15:10 LES MILLS BODYPUMP	14:20~14:40 筋膜リリース	14:20~14:40 【YUSUKE】	14:30~14:30 STEP+ 要事前予約	14:30~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT	14:15~14:45 LES MILLS BODYATTACK	13:40~14:10 LES MILLS BODYATTACK	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	13:45~14:45 【MUTSUMI】	13:45~14:45 LES MILLS BODYATTACK	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT			
15:00	14:55~15:25 【GRIT】 CARDIO	15:00~18:00 フリーストレッチ TIME	15:00~18:00 フリーストレッチ TIME	15:00~18:00 フリーストレッチ TIME	15:00~18:00 フリーストレッチ TIME	15:00~18:00 フリーストレッチ TIME	15:00~18:00 フリーストレッチ TIME	15:00~18:00 フリーストレッチ TIME	15:00~18:00 フリーストレッチ TIME	15:00~18:00 フリーストレッチ TIME	15:00~18:00 フリーストレッチ TIME	15:00~18:00 フリーストレッチ TIME	15:00~18:00 フリーストレッチ TIME	15:00~18:00 フリーストレッチ TIME				
16:00	16:00~16:30 【CORE】	16:00~16:30 【CORE】	16:00~16:30 【CORE】	16:05~16:35 【CORE】	16:05~16:35 【CORE】	16:45~17:15 【CORE】	16:45~17:20 【GRIT】 CARDIO	16:45~17:10 【CORE】	16:10~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT	16:25~17:10 LES MILLS BODYPUMP	16:00~18:00 【各週レッスン】	16:15~17:00 ZUMBA®	16:45~17:15 【RINA】	16:45~17:15 【GRIT】 CARDIO	16:45~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT			
17:00	17:00~17:45 【DANCE】	17:00~17:45 【DANCE】	17:00~17:45 【DANCE】	17:30~18:00 【DANCE】	17:30~18:00 【DANCE】	18:00~18:30 【DANCE】	18:00~18:30 【DANCE】	18:15~18:45 【DANCE】	18:15~18:45 【DANCE】	18:15~18:45 【DANCE】	18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4歳~小学2年生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	18:15~18:35 ホットストレッチ	18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	18:15~18:35 【HITOSHI】	18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	18:00~18:50 【KATSUMI】	18:00~18:50 【GRIT】 CARDIO	
18:00	18:20~18:40 ホットストレッチ	18:30~18:50 筋膜リリース	18:25~18:40 ポールリセット	18:15~18:45 【CORE】	18:15~18:45 【CORE】	19:00~19:45 【ZUMBA】	19:00~19:45 ★ EARTH	19:00~19:45★ 【MISATO】 (32°C)	19:05~19:50 【CORE】	19:05~19:50 LES MILLS BODYPUMP	19:05~19:50 【HARUKA】	19:15~19:45 【YUSUKE】	19:10~19:55 【YUSUKE】	19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	19:05~19:35 ビギナー ファンクショナル	19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	19:00~19:50 【KATSUMI】	19:00~19:50 【GRIT】 CARDIO
19:00	19:00~19:45 【ZUMBA】	19:00~19:30★ 【MISATO】	19:00~19:45★ 【MISATO】 (32°C)	19:05~19:50 【CORE】	19:05~19:50 【HARUKA】	19:00~19:45 【MISATO】	19:00~19:45 【MISATO】	19:00~19:45 【HARUKA】	20:00~20:45 【CORE】	20:05~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT	20:05~21:05 【YUSUKE】	20:10~20:55 エアロビクス+ 要事前予約	20:10~20:40 TRX	20:15~21:00 ピラティス (常温)	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	21:05~21:35 【GRIT】 ATHLETIC	21:15~21:45 【GRIT】 STRENGTH	
20:00	20:05~20:50 【BODYCOMBAT】	20:05~20:45 【BODYCOMBAT】	20:00~20:30 トランポリン30	20:00~20:45 【CORE】	20:05~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT	20:45~21:15 トランポリン30	21:05~21:35 【MISATO】	21:05~21:45 【MISATO】	21:05~21:35 【YUSUKE】	21:15~21:45 【YUSUKE】	21:15~21:45 【YUSUKE】	21:15~22:15 STEP+ 要事前予約	21:05~21:35 【CORE】	21:15~21:45 【GRIT】 ATHLETIC	21:15~21:45 【GRIT】 STRENGTH			
21:00	【HITOSHI】	【HITOSHI】	20:45~21:15 トランポリン30	21:05~21:35 【CORE】	21:05~21:35 【MISATO】	21:05~21:35 【CORE】	21:05~21:35 【MISATO】	21:05~21:35 【YUSUKE】	21:15~21:45 【YUSUKE】	21:15~21:45 【YUSUKE】	21:15~21:45 【YUSUKE】	21:15~21:45 【KATSUMI】	21:15~21:45 【KATSUMI】	21:15~21:45 【GRIT】 ATHLETIC	21:15~21:45 【GRIT】 STRENGTH			
22:00																		

ジムエリア&ロッカーは利用可能

ノースタッフデー

毎週日曜日は終日ノースタッフデー

■ ■ ■ 営業時間 ■ ■ ■
3 6 5 日 2 4 時間営業

■ ■ ノーレッスンノースタッフDAY ■ ■
毎週日曜日、夏季、年末年始、GW

■ ■ VRデー ■ ■

毎月10日、20日のレッスンはVRレッスンのみとなります。
レッスン内容は別紙参照

■ ■ 注意 ■ ■

WEB予約を行う為にはHPから
WEB会員登録が必要となります。
赤枠のレッスンは予約が必要になります。

スタッフタイム 11:00~15:00 / 17:00~20:00

*毎週日曜日は終日ノースタッフデー【毎月10日、20日はVRデー】

2月 FIT FIRST 長泉24 スタジオ レッスンスケジュール

- はヴァーチャルレッスンとなります。
- ★はヨガマットが必要なクラスです。
- はスタジオレッスン初めての方向けのクラスです。

- ・スケジュール、担当者は変更となる場合がございます。予めご了承ください。
- ・レッスン開始後の途中入退場は安全上、また他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。
- ・レッスンには運動に適した服装、シーツでご参加ください。
- ・VRスタジオのレッスンの無い時間はストレッチエリアとして開放いたします。

	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)	
	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA												
10:00														
11:00														
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														
スタッフタイム 11:00~15:00 / 17:00~20:00 ※毎週日曜日は終日ノースタッフデー【毎月10日、20日はVRデー】														
■ ■ ■ 営業時間 ■ ■ ■ 3 6 5 日 2 4 時間営業 ■ ■ ノーレッスンノースタッフDAY ■ ■ 毎週日曜日、夏季、年末年始、GW ■ ■ VRデー ■ ■ 每月10日、20日のレッスンはVRレッスンのみとなります。 レッスン内容は別紙参照 ■ ■ 注意 ■ ■ WEB予約を行う為にはHPから WEB会員登録が必要となります。 赤枠のレッスンは予約が必要になります。														

(ジムエリア&ロッカーは利用可能)

ノースタッフデー

2月10日 (火)

GYM&VRデー DAY①

特別スケジュール

実施場所			
	メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム
10:00			体組成計 測定 隨時 受付中… 気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
11:00		10:25～11:10 	
12:00		11:30～12:15 	
13:00		12:35～13:35 	
14:00		13:50～14:35 	
15:00		14:55～15:40 	
16:00			
17:00		17:00～17:45 	
18:00		18:05～18:50 	
19:00		19:05～19:50 	
20:00			
		このマークはヴァーチャルレッスンとなります。	
		スタッフタイム 11:00～15:00/17:00～20:00	

祝日特別レッスンデー（全会員レッスン参加可能！）

実施場所			
	メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム
10:00	営業開始 10:00		
11:00	★ 10:30～11:15 ピラティス (常温)	10:35～11:05 暗闇サンドバッグ 【YUSUKE】	
	【MARIKO】		
12:00	11:35～12:05  Jing jump	11:25～12:10 	
	【YUSUKE】		
	12:25～12:55 かんたん筋トレ	12:25～12:55 	
13:00	【MUTSUMI】	13:05～13:35 	
	13:15～14:15 Les Mills BODYCOMBAT	13:45～14:15 	
14:00	【MUTSUMI】		
	★ 14:35～15:20 ヨガ (32°C)	14:35～15:20 	
15:00	【HARUKA】		
	15:30～17:00 ミスト デトックスタイム (36°C)	15:35～16:05 	
16:00		16:20～17:20 	
17:00	↑ご自由に入室ください		
18:00	●マークはヴァーチャルレッスン ★ はヨガマットが必要なクラスになります この色のプログラムはレズミルズプログラムとなります この色のプログラムはホットプログラムとなります スタッフタイム【受付時間】 10:00～18:00【14:00～16:00はノースタッフ】		
	●マークはヴァーチャルレッスン ★ はヨガマットが必要なクラスになります この色のプログラムはレズミルズプログラムとなります この色のプログラムはホットプログラムとなります スタッフタイム【受付時間】 10:00～18:00【14:00～16:00はノースタッフ】		

体組成計
測定
隨時
受付中…

 気軽にフロントスタッフまで
お声かけください♪

 レッスンの参加には
原則WEB会員登録からの
レッスン予約が必要となります。

 ※予約がなくてもご参加いただける
レッスンもございます。
また予約の空き状況により当日のご参加が
可能な場合もございます。

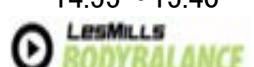
 このマークのあるレッスンは
有料イベントレッスンの為、
事前予約が必要となります。

 ※詳細は別紙掲示を
ご確認ください。

2月20日（金）

GYM&VRデー DAY①

特別スケジュール

実施場所			
	メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム
10:00			<p>体組成計 測定 隨時 受付中…</p> <p>気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪</p>
11:00		10:25～11:10 	
12:00		11:30～12:15 	
13:00		12:35～13:35 	
14:00		13:50～14:35 	
15:00		14:55～15:40 	
16:00			
17:00		17:00～17:45 	
18:00		18:05～18:50 	
19:00		19:05～19:50 	
20:00			
	 このマークはヴァーチャルレッスンとなります。		
	スタッフタイム 11:00～15:00/17:00～20:00		

祝日特別レッスンデー（全会員レッスン参加可能！）

実施場所			
	メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム
10:00	営業開始 10:00		
	★ 10:30～11:30 アロマヨガ (36°C)	10:30～11:30 	
11:00	【MIHO】	11:40～12:10 	
12:00	11:50～12:50 LesMills BODYCOMBAT	12:20～13:05 	
13:00	【HITOSHI】		
	13:15～14:00 トランポリン45	13:15～14:00 	気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪ 【13:00～15:00はノースタッフ】
14:00	【MISATO】		
	14:20～15:05  (28°C)	14:20～15:05 	
15:00	【MISATO】	16:20～16:50 	⌚ レッスンの参加には 原則WEB会員登録からの レッスン予約が必要となります。 ※予約がなくてもご参加いただける レッスンもございます。 また予約の空き状況により当日のご参加が 可能な場合もございます。
16:00	16:00～16:45 	16:05～16:35 	
17:00	【KANTA】	17:00～17:45 	このマークのあるレッスンは 有料イベントレッスンの為、 事前予約が必要となります。 ※詳細は別紙掲示を ご確認ください。
18:00	⌚マークはヴァーチャルレッスン		
	★はヨガマットが必要なクラスになります		
	この色のプログラムはレズミルズプログラムとなります		
	この色のプログラムはホットプログラムとなります		
	スタッフタイム【受付時間】 10:00～18:00【13:00～15:00はノースタッフ】		