

12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	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			【第1第3月曜日実施】 ¥ 10:30~11:15 初中級エアロ ※要申込み		10:10~10:55 ◎ LESMILLS BODYATTACK		10:10~11:55 ◎ LESMILLS BODYCOMBAT		10:10~11:55 ◎ LESMILLS BODYPUMP		10:20~11:05 ◎ LESMILLS BODYBALANCE			
12:00	11:00~11:30 かんたん筋トレ 【MISATO】 ¥ 11:35~12:20 エンジョイダンス ※要申込み		【MAR】 【第1第3月曜日実施】 ¥ 11:00~11:45 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (28°C)	11:05~11:35 ◎ LESMILLS BODYPUMP	11:00~11:30 ホットストレッチ 【HITOSHI】 【YUUKI】	11:10~11:40 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (28°C)	11:10~11:40 ◎ LESMILLS DANCE	11:00~11:45 ◎ ZUMBA	11:00~11:45 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (28°C)	11:20~11:50 ◎ CORE	11:20~11:50 ◎ CORE	11:45~12:30 ◎ CORE		
13:00	11:45~12:15 トランポリン30 【MISATO】 ¥ 12:30~13:00 トランポリン30		【MAR】 【YUUKI】 12:00~12:45 パーペルワークアウト45	12:00~12:45 ◎ LESMILLS BODYBALANCE	11:50~12:50 LESMILLS BODYCOMBAT 45+テック15	11:50~12:35 ◎ LESMILLS DANCE	11:55~12:25 かんたん筋トレ 【MISATO】 【YUUKI】	11:55~12:25 ◎ LESMILLS CORE	11:30~12:15 機能改善ピラティス ※要申込み	12:00~12:30 VIPR	12:00~12:30 ◎ GRIT ATHLETIC	13:00~13:45 ◎ BODYBALANCE		
14:00	★ 13:15~14:00 やさしいヨガ (36°C) 【MISATO】 ¥ 14:20~14:35 ボールリセット		13:10~13:40 TRX 【MISATO】 13:05~13:50 LESMILLS BODYCOMBAT	13:05~13:50 ◎ LESMILLS BODYATTACK	★ 13:10~13:55 ピラティス (常温) 【MISATO】 13:30~14:00 暗闇サンドバッグ	13:30~14:30 STEP+ 要事前予約	13:30~14:00 ◎ LESMILLS BODYCOMBAT	12:30~13:00 Jig jump	12:30~13:00 ◎ CORE	12:50~13:20 HIIT	12:40~13:25 ◎ BODYPUMP	14:10~14:55 ◎ DANCE		
15:00	14:55~15:25 ◎ GRIT CARDIO		14:55~15:25 ◎ BODYPUMP	15:20~15:50 ◎ CORE	15:20~15:50 ◎ BODYCOMBAT	15:20~16:30 ◎ CORE	15:20~16:35 ◎ BODYBALANCE	15:00~15:45 ◎ BODYPUMP	15:00~15:45 ◎ BODYCOMBAT	15:25~16:10 ◎ CORE	15:10~15:55 ◎ CORE	15:15~15:45 ◎ BODYBALANCE		
16:00	15:40~16:25 ◎ BODYBALANCE	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 ◎ BODYCOMBAT	15:00~18:00 ◎ CORE	16:00~17:00 ◎ BODYCOMBAT	16:15~17:00 ◎ ZUMBA	16:00~16:30 ◎ CORE		
17:00	17:00~17:45 ◎ DANCE	17:00~17:45 ◎ BODYBALANCE	17:00~17:45 ◎ BODYBALANCE	17:00~17:45 ◎ BODYBALANCE	17:30~18:00 ◎ BODYPUMP	17:35~18:05 ◎ BODYATTACK	17:35~18:05 ◎ BODYATTACK	18:15~18:45 ◎ CORE	18:15~18:35 ホットストレッチ	19:00~19:50 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)	19:05~19:50 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)	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	20:00~20:50 ◎ BODYPUMP	
18:00	18:20~18:40 ◎ BODYATTACK	18:00~18:30 ◎ BODYATTACK	18:15~18:45 ◎ BODYATTACK	18:15~18:45 ◎ BODYATTACK	18:25~18:40 ボールリセット	18:25~18:40 ボールリセット	18:15~18:45 ◎ GRIT STRENGTH	18:15~18:45 ◎ CORE	19:05~19:55 Jig jump	19:10~19:55 ◎ BODYCOMBAT	19:05~19:50 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)	19:05~19:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	17:30~18:30 ◎ BODYPUMP	
19:00	19:00~19:45 ◎ ZUMBA	19:00~19:45 ◎ EARTH	19:00~19:45 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (32°C)	19:05~19:50 ◎ CORE	19:05~19:50 ◎ BODYPUMP	19:00~19:45 ヨガ (32°C)	19:15~19:45 Jig jump	19:15~19:45 ◎ BODYCOMBAT	19:10~19:55 Jig jump	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	20:00~20:50 ◎ BODYPUMP	20:00~20:50 ◎ BODYPUMP	16:45~17:15 ◎ GRIT CARDIO	17:30~18:30 ◎ BODYATTACK
20:00	【KANTA】 20:05~20:50 LESMILLS BODYCOMBAT	20:00~20:45 ◎ BODYPUMP	20:00~20:45 ◎ BODYCOMBAT	20:05~21:05 ◎ BODYCOMBAT	20:05~21:05 ◎ BODYATTACK	20:05~21:05 ◎ BODYATTACK	20:10~20:55 エアロビクス+ 要事前予約	20:10~20:40 TRX	20:15~19:45 ◎ BODYCOMBAT	21:05~21:35 ◎ CORE	21:15~22:15 STEP+ 要事前予約	20:15~20:45 ピラティス (常温)	20:15~20:45 ◎ GRIT CARDIO	毎週日曜日は終日ノースタッフデー
21:00	【HITOSHI】 21:05~21:35 ◎ BODYATTACK	21:05~21:35 ◎ GRIT ATHLETIC	【MISATO】 21:05~21:15 トランポリン30	【YUSUKE】 <td>21:05~21:35 ◎ GRIT STRENGTH</td> <td>21:15~21:45 ◎ CORE</td> <td>21:15~22:15 STEP+ 要事前予約</td> <td>21:15~21:45 ◎ CORE</td> <td>21:15~21:45 ◎ BODYCOMBAT</td> <td>21:15~21:45 ◎ GRIT CARDIO</td> <td></td> <td>スタッフタイム 10:00 ~ 18:00</td> <td>■ ■ ■ 営業時間 ■ ■ ■ 3 6 5 日 2 4 時間営業</td> <td></td>	21:05~21:35 ◎ GRIT STRENGTH	21:15~21:45 ◎ CORE	21:15~22:15 STEP+ 要事前予約	21:15~21:45 ◎ CORE	21:15~21:45 ◎ BODYCOMBAT	21:15~21:45 ◎ GRIT CARDIO		スタッフタイム 10:00 ~ 18:00	■ ■ ■ 営業時間 ■ ■ ■ 3 6 5 日 2 4 時間営業	
22:00													■ ■ ■ 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	
	スタッフタイム 11:00~15:00 / 17:00~20:00												■ ■ ■ 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。	

(ジムエリア&ロッカーは利用可能)



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】														
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
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 ■ ■