

6月 FIT FIRST 長泉店 スタジオスケジュール

・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。
 ・レッスンは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注意ください。
 ・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。
 ・★はヨガマットが必要なクラスです。

	月			火			水			木			土			日		
	HOTスタジオ	GYMスタジオ	カウンセリング	HOTスタジオ	GYMスタジオ	カウンセリング	HOTスタジオ	GYMスタジオ	カウンセリング	HOTスタジオ	GYMスタジオ	カウンセリング	HOTスタジオ	GYMスタジオ	カウンセリング	HOTスタジオ	GYMスタジオ	カウンセリング
10:00	営業開始 10:00			営業開始 10:00			営業開始 10:00			営業開始 10:00			10:00 営業開始 10:00			営業開始 10:00		
11:00		10:30(20) キネティック ガイダンス		10:30(30) 筋膜リリース			10:30(20) 骨盤リセットex			10:30(45) ZUMBA	10:30(20) 骨盤リセットex		10:30(20) キネティック ガイダンス			10:30(20) キネティック ガイダンス		10:30(20) キネティック ガイダンス
12:00	11:00(45) フรายoga 【32℃】	10:50(20) 骨盤リセットex		11:00(20) 骨盤リセットex			11:00(45) リラククスyoga 【32℃】			11:15(15) ポールストレッチ	11:15(15) ポールストレッチ		11:00(45) マットピラティス 【32℃】	10:50(20) 骨盤リセットex		11:15(15) ポールストレッチ		10:50(20) 骨盤リセットex
13:00	12:05(30) FIRST COMBAT 【32℃】	11:15(15) ポールストレッチ		11:25(15) ポールストレッチ			11:40(45) MMA ファイティング ダイエット 【定員20名】			11:30(30) サーキットエア ロ 【32℃】	11:30(30) サーキットエア ロ 【32℃】		12:00(45) BODY PUMP30 【定員30名】	11:30(30) ピギナーマシン トレーニング		11:30(30) ピギナーマシン トレーニング		11:30(30) ピギナーマシン トレーニング
14:00	13:00(45) フィジカルyoga 【36℃】	12:15(30) VIPR		12:15(30) FIRST AERO 【28℃】			12:00(45) リング ピラティス 【32℃】			12:15(45) BODY COMBAT45 【定員40名】	12:15(45) BODY COMBAT45 【定員40名】		12:00(45) サーキットエアロ 【32℃】	12:30(30) TRX ピラティス		12:00(45) サーキットエアロ 【32℃】		12:10(30) VIPR
15:00	14:10(45) BODY PUMP45 【定員30名】	13:00(30) 筋膜リリース	13:00(80) パーソナル カウンセリング ※要予約	13:00(45) BODY BALANCE ※FX45 【定員40名】	13:00(20) 骨盤リセットex		13:00(45) FIRST DANCE 【28℃】			13:00(20) キネティック ガイダンス	13:00(20) キネティック ガイダンス		13:00(30) BODY PUMP30 【定員30名】	13:00(30) ピギナーマシン トレーニング		13:00(30) BODY PUMP30 【定員30名】		13:00(30) ピギナーマシン トレーニング
16:00	14:15(30) TRX サスペンション	13:25(15) ポールストレッチ		13:25(15) ポールストレッチ	13:40(30) ピギナーマシン トレーニング		14:00(45) ZUMBA			13:45(15) ポールストレッチ	13:45(15) ポールストレッチ		14:00(45) ルースイーダットン 【32℃】	14:15(30) TRX サスペンション		14:15(45) パワーヨガ 【32℃】		14:30(20) 骨盤リセットex
17:00	15:00(80) シニア教室			14:15(30) BODY COMBAT30 【定員40名】	14:15(30) ファンクシヨナル サーキット		14:30(30) シルクサスペンシ ヨ 【定員8名】			15:00(80) シニア教室	15:00(80) シニア教室		15:00(30) シルクサスペンシ ヨ 【定員8名】	15:00(80) シニア教室		14:30(20) 骨盤リセットex		14:55(15) 筋膜リリース
18:00	16:30~17:30 CLOSE (マシンエリア使用16:00まで)																	
19:00	18:15(30) VIPR			18:30(45) フรายoga 【28℃】	18:30(30) 筋膜リリース		18:30(45) ZUMBA			18:00(30) ファンクシヨナル サーキット	18:00(30) ファンクシヨナル サーキット		18:15(45) マットピラティス 【32℃】	18:30(45) BODY COMBAT45 【定員25名】		18:15(45) マットピラティス 【32℃】		18:15(45) BODY PUMP45 【定員30名】
20:00	19:00(45) ZUMBA	18:40(20) キネティック ガイダンス		18:40(20) キネティック ガイダンス	18:30(30) 骨盤リセットex		19:00(30) BODY PUMP30 【定員30名】			19:15(30) サーキットエア ロ 【32℃】	19:15(30) サーキットエア ロ 【32℃】		19:15(30) サーキットエア ロ 【32℃】	19:30(20) キネティック ガイダンス		19:15(30) サーキットエア ロ 【32℃】		17:30(20) キネティック ガイダンス
21:00	20:00(30) FIRST COMBAT 【32℃】	19:25(15) ポールストレッチ		19:30(45) ZUMBA	19:15(20) 骨盤リセットex		20:00(45) BODY BALANCE ※FX45 【定員40名】			19:30(30) TRX サスペンション	19:30(30) TRX サスペンション		20:00(45) BODY BALANCE ※FX45 【定員40名】	19:30(20) キネティック ガイダンス		19:30(45) フィジカルyoga 【32℃】		17:30(45) フィジカルyoga 【32℃】
22:00	21:00(45) パワ-yoga 【36℃】	19:40(30) ピギナーマシン トレーニング		20:15(80) ピギナー ファンクシヨナル トレーニング	19:40(15) ポールストレッチ		20:30(30) BODY COMBAT30 【定員40名】			20:30(30) BODY COMBAT30 【定員40名】	20:30(30) BODY COMBAT30 【定員40名】		21:00(45) ZUMBA	20:30(30) ピギナーマシン トレーニング		18:45(45) ルースイーダットン 【32℃】		10日・24日 17:30(45) ZUMBA
	21:30(30) ファンクシヨナル サーキット			21:30(45) リラククスyoga 【36℃】	21:30(80) パーソナル カウンセリング ※要予約		21:20(45) フィジカルyoga 【32℃】			21:30(30) シルクサスペンシ ヨ 【定員8名】	21:30(30) シルクサスペンシ ヨ 【定員8名】		22:00(30) シルクサスペンシ ヨ 【定員8名】					
	マシジム利用時間 22:30 まで 施設閉館時間 23:00																	
	マシジム 20:30 まで 施設閉館時間 21:00																	
	■■■ 営業時間 ■■■ 平日 10:00 ~ 23:00 土曜日 10:00 ~ 21:00 日祝日 10:00 ~ 19:00 ■■■ 休館日 ■■■ 毎週金曜日、夏季、年末年始、GW																	

13:30~14:05まで
の受付となります。
MMA I のレッスン
が定員となり次第、
MMA II の受付に
入らせていただき
ます。
詳しくはスタッフに

NEW

NEW

NEW

マシジム 18:30 まで
施設閉館時間 19:00