

# 8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お教室です。

	月			火			水			木			土			日			
	HOTスタジオ	GYMスタジオ	カウンセリング	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) 青盤リセットex		10:30(45) ZUMBA		10:30(20) キネティック ガイダンス		10:50(20) 青盤リセットex		11:00(45) マツピラティス 【32℃】		10:50(20) 青盤リセットex	
12:00	11:00(45) フレイヤ 【32℃】	10:50(20) 青盤リセットex		11:00(20) 青盤リセットex		11:00(45) FIRST DANCE		11:15(15) 筋膜リリース		11:30(30) サーキットエアロ 【28℃】		11:15(15) ボールストレッチ		11:15(15) ボールストレッチ		12:00(45) サーキットエアロ 【28℃】		11:15(15) ボールストレッチ	
13:00		11:15(15) ボールストレッチ		11:25(15) ボールストレッチ		12:00(45) ZUMBA		12:00(20) キネティック ガイダンス		12:15(45) BODY BALANCE ※FX45 【定員40名】		11:30(30) ピギナーマシ ントレーニング		12:10(30) VIPR		12:15(45) BODY BALANCE ※FX45 【定員40名】		11:45~14:00 フリー ファンクショナル TIME	
14:00	13:00(45) フィジカルyoga 【36℃】	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(20) 青盤リセットex	13:15(30) FIRST AERO 【28℃】	13:00(45) リングピラティス 【32℃】		13:00(45) シルクサスペンシ ョン【定員8名】		13:15(45) BODY COMBAT45 【定員40名】		13:40(30) ピギナーマシ ントレーニング		13:00(45) BODY PUMP45 【定員30名】		13:15(45) ルースイーダ ット 【32℃】		13:40(30) ピギナーマシ ントレーニング	
15:00		14:15(30) TRX サスペンション		14:15(30) ファンクシ ョナル サーキ ット	14:15(30) BODY COMBAT30 【定員40名】	14:00(45) リラククスyoga 【32℃】		14:00(20) 青盤リセットex		14:20(15) BODY PUMPテ ク		14:40(30) ピギナーマシ ントレーニング		14:05(30) FIRST COMBAT		14:00~15:45 デトックス TIME 【36℃】		14:30(20) 青盤リセットex	
16:00		15:00(80) シニア教室		15:00(80) シニア教室		15:00(80) シニア教室		14:25(15) ボールス トレッ チ		14:35(30) BODY PUMP30 【定員30名】		15:00(80) シニア教室		15:00(80) シニア教室		15:00~17:30 デトックス TIME 【36℃】		14:55(15) 筋膜リ リース	
16:30~17:30 CLOSE (マシンエリア使用16:00まで)																			
18:00		18:15(30) VIPR		18:30(30) 筋膜リ リース		18:00(30) ファンクシ ョナル サーキ ット		18:15(30) BODY COMBAT30 【定員40名】		18:15(45) マツピラ ティス 【32℃】		18:30(45) BODY COMBAT45 【定員25名】		18:00(30) BODY COMBAT45 【定員25名】		18:15(45) マツピラ ティス 【32℃】		18:30(45) BODY COMBAT45 【定員25名】	
19:00		18:40(20) キネティック ガイダンス		18:30(45) フレイヤ 【28℃】		19:00(45) ZUMBA		18:45(20) 青盤リ セット ex		19:15(30) サーキ ット エアロ 【28℃】		19:30(20) キネ ティ ック ガイ ダンス		17:30(20) キネ ティ ック ガイ ダンス		17:50(20) 青盤 リセ ット ex		17:30(20) キネ ティ ック ガイ ダンス	
20:00	19:00(45) ZUMBA	19:00(20) 青盤リ セット ex		19:20(20) 青盤リ セット ex		19:40(30) TRX サス ペン シ ョ ン		19:10(15) ボ ール ス ト レ ッ チ		19:40(30) TRX サス ペン シ ョ ン		19:30(20) キネ ティ ック ガイ ダンス		18:00(30) TRX サス ペン シ ョ ン		19:00(45) マツピ ラ テ ィ ス 【32℃】		17:30(45) フィ ジ カ ル y o g a 【32℃】	
21:00	20:00(45) フィジ カル yoga 【32℃】	20:00(45) MMA ファイ ティ ン グ ダイ エ ツ ト 【定 員 20 名】		20:15(80) ピギ ナー マシ ン トレ ー ニ ン グ		20:00(45) ルース イー ダ ッ ト 【32℃】		20:00(45) BODY PUMP45 【定員30名】		20:15(30) サー キ ッ ト エ ア ロ 【28℃】		20:30(30) ピギ ナー マシ ン トレ ー ニ ン グ		18:00(30) TRX サス ペン シ ョ ン		20:30(45) マツ ピ ラ テ ィ ス 【32℃】		18:30(30) ピギ ナー マシ ン トレ ー ニ ン グ	
22:00	21:00(45) BODY COMBAT45 【定員40名】	21:30(30) ファン クシ ョ ナ ル サー キ ッ ト		21:30(45) リラク クス yoga 【36℃】		21:00(45) パワ ー yoga 【36℃】		20:25(30) 筋膜 リ リ ー ス		21:06(45) ZUMBA		21:30(45) シル クサ ス ペ ン シ ョ ン 【定 員 8 名】		18:30(30) ピギ ナー マシ ン トレ ー ニ ン グ		21:00(45) マツ ピ ラ テ ィ ス 【32℃】		12日・26日 17:30(45) ZUMBA	
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																			
<p>■■■ 営業時間 ■■■                  平日 10:00 ~ 23:00                  土曜日 10:00 ~ 21:00                  日曜日 10:00 ~ 19:00                  ■■■ 休館日 ■■■                  毎週金曜日、夏季、年末年始、GW</p>																			

# スタジオプログラムの内容のご紹介

ファンクショナルスタジオプログラム(ホットスタジオでの常温レッスン含む)				ホットスタジオプログラム			
クラス名	時間	対象者	プログラムの内容のご紹介	クラス名	時間	対象者	プログラムの内容のご紹介
<b>≪コンディショニング・調整系≫</b>				<b>≪ハイブリットダイエットヨガ シリーズ≫</b>			
骨盤リセットエクササイズ	20分	全ての方	骨盤周辺の筋肉を整え、骨盤の歪みを整えていくプログラム。	パワーヨガ	45分	初中級者	ハリウッドヨガのパワー系。立位と座位をバランスよく組み合わせたポーズを展開。集中力と基礎代謝向上。
ボールストレッチ	15分	全ての方	通常ストレッチではほぐせない体の中心部にある体幹を緩め姿勢改善を目的としたプログラム。	フラヨガ	45分	初中級者	ヨガにエアロビクス要素をプラス。音楽に合わせてリズムカルに動いてダイエット効果大。
<b>≪低体力者向け≫</b>				<b>≪筋コンディショニング系≫</b>			
シニア教室	60分	全ての方	体を伸ばしたり、解したりして体を整えるクラスです。どの年代の方でもご参加いただけます。	リラクソヨガ	45分	全ての方	ハタヨガをベースに代表的なポーズをセレクト。深い呼吸を意識し、心身ともにリラックス。
<b>≪ファンクショナルトレーニング≫</b>				フィジカルヨガ	45分	初級者	ハタヨガ系。呼吸に合わせてポーズをメドレー的に行っていく動きとベーシックポーズで深層筋を刺激。
TRXサスペンション	30分	初級者	TRXサスペンションを使ったベーシックレベルのレッスン。動きの改善を目的としたクラス。	ルースイーダットン	45分	全ての方	タイ独自の身体のエネルギーラインであるリンパの集中するSENをポーズとマッサージで体の中からキレイに。
MMAファイティングダイエット	45分	全ての方	総合格闘技をモチーフとしたサンドバック+コアトレーニングでシェイプアップするクラスです。	タイ式ヨガ	45分	全ての方	比較的優しいポーズが多くなたでもご参加いただけるプログラム。姿勢改善・柔軟性向上。
ViPR	30分	初級者	ヴァイパーというファンクショナルツールを使い、様々な体力要素を向上させていくレッスン。	<b>≪筋コンディショニング系≫</b>			
ファンクショナルサーキット	30分	初中級者	いくつかのファンクショナルツールを使い筋トレ・有酸素運動を交互に繰り返すサーキット式トレーニング。	マットピラティス	45分	初級者	胸式呼吸を用いて、身体の深層筋を刺激していくプログラム。
ビギナーファンクショナル	60分	全ての方	時間を使い説明しながら全身の機能向上を目的に行うプログラム。初めての方にお勧め。	リングピラティス	45分	全ての方	リングを使用し、体の深層部を刺激しインナーマッスルを鍛えるプログラム。
シルクサスペンション	30分	全ての方	体幹強化、骨盤調整、ストレッチ、身体をしなやかに引き締めていくクラス。【有料クラスとなります】	FIRST POWER	30分	全ての方	バーベルと重りを使い全体の筋肉をシェイプアップしていくプログラム。【定員30名】
<b>≪ダンス系≫</b>				筋膜リリース	15-30分	全ての方	専用のツールを使い筋膜をほぐし、姿勢を整えリンパの流れや血流を向上させるプログラム。(常温クラスも有)
ZUMBA®	30-45分	全ての方	シンプルなフットパターンで楽しめるラテンエクササイズレッスンのレッスン。音楽が好きな方におすすめのクラス。	<b>≪アクティブ系≫</b>			
<b>≪レズミルズプログラム≫</b>				FIRST COMBAT	30分	全ての方	パンチやキックなど格闘技の動きを組み合わせた有酸素系プログラム。ストレス解消したい方におすすめです。
BODY PUMP	30-60分	初中級	バーベルを使用し音楽に合わせて低負荷高回数のウエイトトレーニングを行うクラス。	FIRST AERO	30分	全ての方	安全で効果的で楽しい活動的なワークアウトです。初めての方、脂肪燃焼したい方におすすめです。
BODY COMBAT	30-60分	初中級	格闘技の動きをベースにした有酸素運動。ZUMBAのように1曲1曲動きが変わります。	FIRST DANCE	45分	全ての方	ダンスの動きをベースに音楽を楽しみながら行うプログラム。
BODY BALANCE	30-60分	初中級	太極拳、ヨガ、ピラティスの動きをベースに呼吸法を取り入れ心と体の調和を図るプログラム。	サーキットエアロ	30分	全ての方	有酸素と自重トレーニングを組み合わせたプログラム。体力UP、シェイプアップしたい方におすすめです。
テクニククラス	15分	全ての方	実施するプログラムの動きの説明、練習を行うクラスです。※テックと表記されています。				

## ※レッスン参加について

- ・レッスンの途中入退場は原則ご遠慮いただいております。(トイレや体調不良等のやむを得ない場合は除く)
- ・他のお客様のご迷惑になる行為はご遠慮ください。
- ・定員表記のあるレッスンは、フロントにてレッスン開始45分前に整理券配布を開始し、10分前に配布を終了します。

## ※ホットスタジオのプログラム参加について※

- ・安全にレッスンへご参加いただく為、レッスン時は**水1.0ℓ以上**をお持ち頂き十分な水分補給を行いましょ。
- ・ヨガマット (ストレッチマット) はご自身で準備ご持参ください。
- ・レッスン時はバスタオル・フェイスタオルをご持参ください。