



# 11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
	営業開始 10:00																	
10:00																		
11:00			10:30(20) キネティック ガイダンス	10:30(30) 筋脈リリース			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			10:30(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
		10:50(20) 青盤リセットex					10:55(15) 筋脈リリース					10:50(20) 青盤リセットex			10:50(20) 青盤リセットex			10:50(20) 青盤リセットex
	11:00(45) フรายoga 【32℃】	11:15(15) ポールストレッチ					11:00(20) 青盤リセットex			11:00(45) FIRST DANCE		11:15(15) ポールストレッチ			11:15(15) ポールストレッチ			11:15(15) ポールストレッチ
			11:30(30) ピギナーマシ ントレーニング	11:15(45) ルースイーダ ットン 【32℃】			11:25(15) ポールストレッチ			11:30(45) MMA ファイティング ダイエット 【定員20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
12:00	12:00(45) BODY COMBAT テクニク&30 【定員40名】									12:00(45) ZUMBA					12:00(45) サーキットエア ロ 【28℃】			12:00(45) サーキットエア ロ 【28℃】
				12:15(45) パワーyoga 【38℃】			12:40(20) キネティック ガイダンス								12:15(30) TRX ピラティス			12:15(30) VIPR
13:00	13:00(45) フィジカルyoga 【36℃】	13:15(30) 筋脈リリース	13:00(80) パーソナル カウセリング ※要予約	13:15(30) FIRST AERO 【28℃】			13:00(20) 青盤リセットex			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】			13:00(80) BODY PUMP 【定員30名】
				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					13:40(20) キネティック ガイダンス			14:00(20) 青盤リセットex			13:15(45) ルースイーダ ットン 【32℃】
14:00	14:05(45) BODY PUMP45 【定員30名】	14:15(30) TRX サスペンション		14:15(30) BODY COMBAT30 【定員40名】	14:15(30) ファンクシ ョナル サーキット					14:00(45) リラククスyoga 【32℃】				14:25(15) ポールストレッチ			14:20(45) BODY PUMP テクニク&30 【定員30名】	14:00(45) BODY PUMP45 【定員30名】
												14:40(30) ピギナーマシ ントレーニング						14:30(30) FIRST COMBAT
15:00		15:00(80) シニア教室			15:00(80) シニア教室													14:30(45) MMA ファイティング ダイエットI 【定員20名】
16:00	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(45) フรายoga 【28℃】	18:30(30) 筋脈リリース					18:00(30) ファンクシ ョナル 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】
19:00			18:40(20) キネティック ガイダンス							18:45(20) 青盤リセットex								18:30(20) キネティック ガイダンス
	19:00(45) ZUMBA	19:00(20) 青盤リセットex					19:00(45) ZUMBA			19:10(15) ポールストレッチ					19:15(30) サーキット エアロ 【28℃】			17:30(20) キネティック ガイダンス
		19:25(15) ポールストレッチ					19:20(20) 青盤リセットex											17:50(20) 青盤リセットex
20:00	20:00(45) フィジカルyoga 【32℃】	20:00(45) MMA ファイティング ダイエット 【定員20名】	19:40(30) ピギナーマシ ントレーニング	19:30(45) ZUMBA	19:45(15) ポールストレッチ					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
															19:30(20) 青盤リセットex			18:15(15) ポールストレッチ
				20:00(45) ルースイー ダット ン 【32℃】						20:00(45) TRX サスペンション				20:15(15) ポールストレッチ				18:30(30) ピギナーマシ ントレーニング
				20:30(45) リングピラ ティス 【32℃】	20:15(80) ピギ ナー ファンクシ ョナル トレーニング					20:25(30) 筋脈リ リース								18:45(45) やさしい ヨガ 【32℃】
21:00	21:05(45) BODY COMBAT45 【定員40名】									21:00(45) パワーyoga 【36℃】					21:06(45) ZUMBA			
		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℃】											21:30(45) シルクサ スペンシ ョ ン 【定員8名】			
22:00	マシニングム利用時間 22:30 まで 施設閉館時間 23:00																	
	マシニングム 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 日曜日 10:00 ~ 19:00 ■■■ 休館日 ■■■ 毎週金曜日、夏季、年末年始、GW																	

# 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 &amp; オリジナルヨガ」</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>				リラクゼーションヨガ	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。
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。	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。
<b>「ファンクショナルトレーニング」</b>				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。
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。	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めご参加いただけるプログラム。姿勢改善・柔軟性向上。
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。	やさしいヨガ	45分	全ての方	ヨガ初心者に最適!! 1つ1つのポーズを確認しながら進めるベーシックなクラスです。
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。				
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。	<b>「筋コンディショニング系」</b>			
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。	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。
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】	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を鍛えるプログラム。
<b>「ダンス系」</b>				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】
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ススメのクラス。	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)
<b>「レズミルズプログラム」</b>				<b>「アクティブ系」</b>			
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 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ススメです。
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 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ススメです。
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。	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。
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。	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ススメです。

### ※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) はご自身で準備しご持参ください。
- ・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。