FIT FIRST 24
Enjoy Training & Wellness フィットファースト

８月8日（日・祝）

～山の日～

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	営業開始　10：00		
	10:30～11：30 LesMills BODYCOMBAT【HITOSHI】		体組成計測定随時受付中… 気軽にフロントスタッフまでお声かけください♪
11:00		10：45～11：15 LesMills BODYBALANCE	
12:00	★ 11:50～12：50 アスリートヨガ（30℃）【KIE】	12:00～12：45 LesMills CORE	
13:00			
	13:10～14：10 LesMills BODYPUMP【KIE】		
14:00			
	14:35～14:55 筋膜リリース	14：30～15：00 LesMills CORE	
15:00			
	★ 15：15～16：15 リセットヨガ（32℃）【SHIORI】		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			
17:00		17:00～18：00 LesMills BODYCOMBAT	
18:00			
19:00			

POINT!

★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　10：00～19：00【受付時間　10：00～18：00】

FIT FIRST 24
Enjoy Training & Wellness フィットファースト

8月9日（月・祝）

～振替休日～

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	営業開始　10：00		
	★ 10:30～11:15 リセットヨガ（32℃）	10:30～11:50 骨盤調整ex	体組成計 測定 随時 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	【HIROMI】	10:55～11:10 ポールリセット	
	11:35～12:20 LESMILLS BODYPUMP		
12:00	【MUTSUMI】		
	12:40～13:40 LESMILLS BODYCOMBAT	12:40～13:10 LESMILLS CORE	
13:00	【KIE】		
14:00	★ 14:00～14:45 やさしいヨガ（34℃）	14:00～14:45 LESMILLS CORE	
15:00	【MIHO】		
	15:05～15:50 FIRST　FIGHT		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	【MUTSUMI】		
	16:10～16:30 ストレッチ		
17:00		17:00～18:00 LESMILLS BODYPUMP	
18:00			
19:00			

POINT!

★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　10：00～19：00【受付時間　10：00～18：00】

FIT FIRST 24
Enjoy Training & Wellness フィットファースト

８月１０日（火）
夏季特別短縮営業
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	営業開始　10：00		
	10:30～11:15 STEP 【MOEKA】	10:40～11:00 筋膜リリース	体組成計 測定 随時 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			
	11:35～12:20 バレトン 【MIHO】	11:35～12:20 LesMills BODYCOMBAT	
12:00			
	★ 12:40～13:25 やさしいヨガ （30℃） 【YURIKO】	12:40～13:10 LesMills CORE	
13:00			
	13:45～14:45 LesMills BODYPUMP 45＋テクニック15 【HITOSHI】		
14:00			
15:00			
	15:05～16:05 LesMills BODYCOMBAT 45＋テクニック15 【HITOSHI】		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			
		16:25～17:10 LesMills CORE	
17:00			
18:00			
19:00			

POINT!

★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　10：00～19：00【受付時間　10：00～18：00】

FIT FIRST 24
Enjoy Training & Wellness フィットファースト

８月１１日（水）
夏季特別短縮営業
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	営業開始　10：00		
	★ 10:30～11:15 骨盤調整ヨガ（32℃）	10:35～11:05 LesMills BODYBALANCE	体組成計 測定 随時 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	【MICHIKO】	11:25～11:55 LesMills SH'BAM	
12:00	12:10～12:55 ZUMBA 45min		
13:00	【MOEKA】		
	13:15～14:00 ピラティス（常温）	13:20～13:50 LesMills CORE	
14:00	【MARIKO】	14:15～14:30　お腹シェイプ	
15:00	14:45～15:30 STEP	14:50～15:20 LesMills CORE	
	【MICHIKO】		
16:00	15:50～16:20 LesMills BODYPUMP		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。
	【MUTSUMI】		
17:00	16:35～17:05 LesMills BODYCOMBAT		
	【MUTSUMI】		
18:00			
19:00			

POINT!

★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　10：00～19：00【受付時間　10：00～18：00】