

1月 FIT FIRST 長泉24 スタジオ 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。
- 👤 はピグナーサポート (予約制)
- ※新規入会者様の初回マシンのご案内 (予約)
- 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。
- ・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	カウンセリングルーム	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	カウンセリングルーム	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	カウンセリングルーム	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	カウンセリングルーム		メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	カウンセリングルーム	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	カウンセリングルーム	
10:00														10:00						
11:00	★ 10:30~11:15 リセットヨガ (32°C) 【HIROMI】	10:35~10:55 骨盤調整EX 11:00~11:15 ポールリセット		10:30~11:15 かんたん エアロ 【HARUKO】	10:40~11:10 LES MILLS BODYCOMBAT		★ 10:30~11:30 ヨガ (32°C) 【HARUKA】	10:25~10:55 LES MILLS BODYATTACK		10:30~11:15 ZUMBA 45min 【YUI】	10:30~11:15 LES MILLS BODYCOMBAT	10:30~11:15 ピグナーサポート		★ 10:30~11:15 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	10:40~11:10 ピグナー エクササイズ		10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	10:40~11:10 barre		
12:00	LES MILLS BODYPUMP 【KIE】	11:40~12:25 LES MILLS BODYATTACK		★ 11:35~12:20 ヨガ (32°C) 【MIHO】	11:30~12:00 LES MILLS BODYATTACK		11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15 【HITOSHI】	12:00~12:45 LES MILLS CORE		★ 11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	11:35~11:55 骨盤調整EX 12:00~12:20 筋膜リリース		12:00	11:35~12:20 STEP 【MICHIKO】	11:45~12:15 LES MILLS CORE	11:30~12:15 ピグナーサポート	★ 11:50~12:50 ヨガ (30°C) 8.22日 [T. SHIORI] 15.29日 [HARUKA]	11:50~12:35 LES MILLS CORE		
13:00	12:50~13:35 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	13:00~13:30 GRIT STRENGTH	13:00~13:45 ピグナーサポート	12:40~13:25 パレトン 【MIHO】	12:55~13:25 LES MILLS CORE		★ 13:10~13:55 ピラティス (常温) 【MARIKO】	13:10~13:55 LES MILLS BODYATTACK		★ 12:40~13:25 ヨガ (32°C) 【YURIKO】	12:45~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT		13:00	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	12:35~13:35 LES MILLS BODYATTACK		13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP 【YUSUKE】	13:10~14:10 LES MILLS BODYATTACK		
14:00	★ 14:00~14:45 やさしいヨガ (34°C) 【MIHO】	13:55~14:25 LES MILLS BODYATTACK		13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 【HITOSHI】	13:50~14:20 LES MILLS BODYATTACK		14:15~15:00 ZUMBA 45min 【SUZU】	14:15~15:15 LES MILLS BODYPUMP	14:15~15:00 ピグナーサポート	13:45~14:15 LES MILLS BODYPUMP 【YUSUKE】	13:40~14:10 LES MILLS SH'BAM		14:00	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	14:00~14:30 GRIT STRENGTH		14:30~15:00 ポール&ストレッチ 【YUSUKE】	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT		
15:00	15:00~15:15 ポールリセット	14:40~15:10 LES MILLS CORE		14:50~15:10 ストレッチ 【HITOSHI】	14:45~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT					14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】	14:25~14:55 LES MILLS CORE		15:00	★ 15:05~15:50 リセットヨガ (32°C) 【SHIORI】	15:05~15:50 LES MILLS CORE		★ 15:15~16:15 ヨガ (32°C) 【SHIORI】	15:15~15:45 LES MILLS CORE	15:15~16:00 ピグナーサポート	
16:00	スタッフタイム 11:00~15:00 / 17:00~20:00 ※毎週金曜日は終日ノースタッフデー【毎月10日、20日はVRデー】																			
17:00	スタッフタイム 10:00 ~ 18:00 ■■■ 営業時間 ■■■ 365日24時間営業 ■■ ノーレッスンノースタッフDAY ■■ 毎週金曜日、夏季、年末年始、GW ■■ 注意 ■■ こちらのレッスンはコロナウイルス対策の為、 当面の間、主要のレッスンを WEB予約での完全予約制とさせていただきます。 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となります。																			
18:00	18:20~18:40 筋膜リリース	18:00~18:30 LES MILLS CORE		18:20~18:40 ホットストレッチ	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT		18:20~18:40 ストレッチ	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT		18:40~18:55 ポールリセット			18:00	18:00~18:30 LES MILLS BODYPUMP			16:30~18:00 デトックス TIME	16:40~17:10 GRIT CARDIO	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 45min 【KANTA】	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP	19:30~20:15 ピグナーサポート	★ 19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	18:50~19:35 LES MILLS BODYATTACK		★ 19:00~19:45 ヨガ (32°C) 【NORIKO】	19:10~19:40 GRIT ATHLETIC	19:00~19:45 ピグナーサポート	19:15~20:00 STEP 【MICHIKO】	19:20~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT		19:00	19:15~20:00 ZUMBA 45min 【RINA】	16:40~17:10 GRIT CARDIO		17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT		
20:00	20:05~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	20:15~20:45 GRIT STRENGTH		20:05~20:50 ZUMBA 45min 【YUI】	20:15~20:45 LES MILLS CORE	20:00~20:45 ピグナーサポート	20:05~21:05 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	20:05~21:05 LES MILLS BODYATTACK		★ 20:20~21:05 パワーヨガ (32°C) 【YURIKO】	20:15~20:45 LES MILLS CORE		20:00	20:05~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	21:05~21:35 GRIT CARDIO		21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	21:05~21:35 GRIT CARDIO	21:00~21:45 ピグナーサポート	
21:00		21:20~21:50 LES MILLS CORE		21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT	21:05~21:35 GRIT CARDIO		21:20~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	21:20~21:50 LES MILLS CORE			21:20~21:50 LES MILLS BODYATTACK		22:00							

ノーレッスン ノースタッフデー ジムエリア&ロッカーは利用可能