

# 4月 FIT FIRST 長泉24 スタジオ レッスンスケジュール

- 🕒 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（予約制）

- ・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遠慮ください。
- ・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	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	
10:00											10:00				
11:00	★ 10:30~11:15 ピラティス (常温) 【MARIKO】	10:35~10:55 骨盤調整EX 11:00~11:15 ポールリセット	10:30~11:15 LES MILLS BODY PUMP 【HARUKO】	10:40~11:10 LES MILLS BODY ATTACK	★ 10:30~11:30 ヨガ (32℃)	10:25~10:55 LES MILLS BODY ATTACK	10:45~11:30 ZUMBA	10:45~11:30 LES MILLS BODY COMBAT			11:00	10:30~11:15 週替わりレッスン 1日、15日 かんたんエアロ 8日、22日 バレトン	10:40~11:10 ピグナー エクササイズ	10:30~11:30 LES MILLS BODY COMBAT	10:40~11:10 barre
12:00	11:35~12:20 LES MILLS BODY PUMP 【KIE】	11:40~12:25 LES MILLS BODY ATTACK	★ 11:40~12:25 かんたん エアロ 【HARUKO】	11:30~12:30 LES MILLS BODY COMBAT	11:50~12:50 LES MILLS BODY COMBAT 45+テック15	12:00~12:45 LES MILLS CORE	★ 11:50~12:35 フローヨガ (32℃) 【MIHO】	11:50~12:10 骨盤調整EX 12:15~12:35 筋膜リリース			12:00	11:35~12:20 STEP 【MICHIKO】	11:45~12:15 LES MILLS CORE	★ 11:50~12:50 ヨガ (30℃)	11:50~12:35 LES MILLS CORE
13:00	12:40~13:25 LES MILLS BODY COMBAT 【KIE】	13:00~13:30 LES MILLS GRIT STRENGTH	★ 12:50~13:50 ヨガ (32℃) 【HARUKA】	12:45~13:15 LES MILLS CORE	13:10~13:55 ピラティス (常温) 【SUZU】	13:30~14:00 LES MILLS BODY ATTACK	★ 13:10~13:55 ピラティス (常温) 【MARIKO】	13:10~13:55 LES MILLS BODY ATTACK	12:55~13:40 LES MILLS BODY PUMP 【HARUKO】	13:45~14:15 LES MILLS BODY ATTACK	13:00	12:40~13:25 LES MILLS BODY PUMP 【MUTSUMI】	12:35~13:35 LES MILLS BODY ATTACK	9.23日【HARUKA】 2.16.30日【T. SHIORI】	13:10~14:10 LES MILLS BODY PUMP 【YUSUKE】
14:00	★ 13:50~14:35 やさしいヨガ (34℃) 【MIHO】	14:05~14:35 LES MILLS BODY ATTACK	14:10~14:55 シニア教室	14:20~15:20 LES MILLS BODY COMBAT	14:15~15:00 ZUMBA	14:10~15:10 LES MILLS BODY PUMP	14:00~14:45 LES MILLS BODY COMBAT 【YUSUKE】	14:10~15:10 LES MILLS BODY ATTACK			14:00	13:45~14:45 LES MILLS BODY COMBAT 【MUTSUMI】	14:00~14:30 LES MILLS GRIT STRENGTH	14:30~15:00 ポール&ストレッチ LES MILLS BODY COMBAT	14:30~15:00 LES MILLS BODY COMBAT
15:00	14:50~15:05 ポールリセット	14:55~15:25 LES MILLS CORE		15:40~16:40 LES MILLS BODY PUMP	【SUZU】			15:00~15:30 LES MILLS CORE			15:00	★ 15:05~15:50 リセットヨガ (32℃) 【SHIORI】	15:05~15:50 LES MILLS CORE	15:15~16:00 週替わりレッスン 2日 BODY BALANCE【YUI】 9日 ZUMBA【KANTA】 16日 ピラティス【YURIKO】 23日 ZUMBA【YUKKY】 30日 DISCOWORLD 【MANAMI】	15:15~15:45 LES MILLS CORE
16:00	15:30~16:20 子ども運動塾 キッズクラス (満4才~小学2年生) ※要申込み	15:35~16:20 LES MILLS BODY PUMP						15:50~16:50 LES MILLS BODY ATTACK			16:00	16:15~17:00 ZUMBA 【RINA】	16:40~17:10 LES MILLS GRIT CARDIO	16:30~18:00 デトックス TIME	16:40~17:10 LES MILLS GRIT STRENGTH
17:00	16:30~17:20 子ども運動塾 ジュニアクラス (小学3年生~小学6年生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	16:35~17:35 LES MILLS BODY COMBAT		17:00~17:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC				17:10~17:40 LES MILLS CORE			17:00		17:30~18:30 LES MILLS BODY PUMP		17:30~18:30 LES MILLS BODY COMBAT
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	18:00~18:30 LES MILLS SH'BAM	18:20~18:40 骨盤調整EX	18:00~18:45 LES MILLS BODY COMBAT	18:40~18:55 ポールリセット	18:00~18:30 LES MILLS BODY PUMP			18:00	18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才~小学2年生) ※要申込み			
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 【KANTA】	19:00~19:45 LES MILLS BODY PUMP	★ 19:00~19:45 リセットヨガ (32℃) 【SHIORI】	18:50~19:35 LES MILLS BODY ATTACK	★ 19:00~19:45 ヨガ (32℃) 【NORIKO】	19:10~19:40 LES MILLS GRIT ATHLETIC	19:15~20:00 STEP	19:20~19:50 LES MILLS BODY COMBAT			19:00	19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生) ※要申込み			
20:00	20:05~21:05 LES MILLS BODY COMBAT 【KIE】	20:15~20:45 LES MILLS GRIT STRENGTH	20:05~20:50 ZUMBA 【YUI】	20:15~20:45 LES MILLS CORE	20:05~21:05 LES MILLS BODY PUMP 【YUSUKE】	20:05~21:05 LES MILLS BODY ATTACK	★ 20:20~21:05 パワーヨガ (32℃) 【YURIKO】	↓ 軍手が必要なクラス 20:20~20:50 増開 ファイティング ザイエット 【RYOHEI】	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)						
21:00		21:20~21:50 LES MILLS CORE	21:10~21:55 LES MILLS BODY COMBAT 【HITOSHI】	21:05~21:35 LES MILLS GRIT CARDIO	21:20~21:50 LES MILLS BODY COMBAT 【YUSUKE】	21:20~21:50 LES MILLS CORE		21:20~21:50 LES MILLS BODY ATTACK							
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

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】

スタッフタイム  
10:00 ~ 18:00

■■■ 営業時間 ■■■  
3 6 5 日 2 4 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ィルス対策の為、  
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。