



# フィットファースト長泉店 2017.12月スケジュール

12/23~25の3日間はXmasイベントとして全レッスン仮装OK  
※仮装をされた方にはクリスマスプレゼントをお渡しします。

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:30	17:30	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	★フィットファーストご案内★	
月	HOTスタジオ		音楽に合わせてテンボ良くポーズをとりまします 11:00(45) フラヨガ 温度■■■□	カロリー消費大! 格闘技ex 12:10(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	内臓脂肪を落とす瘦れにくい身体へ 13:00(45) フィジカルyoga 温度■■■	骨盤の歪みを整えましょう! 14:00(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 14:25(15) ボールストレッチ 温度■■■□				骨盤の歪みを整えましょう! 18:40(20) キネティクスガイダンス 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 19:00(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カロリー消費大! 格闘技ex 20:00(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	インナーマッスを減らしましょう! 20:45(45) マットピラティス 温度■■■	基礎代謝を高め脂肪燃焼効果抜群!! 21:45(45) パワーyoga 温度■■■	<b>キネティクスガイダンス</b> <b>ビギナーマシントレーニングのご案内</b> フィットファーストでは、キネティクスガイダンスにて効果が出る運動の流れや運動の正しい方をご入会後、最初のご利用時に必ず受講して頂く事をオススメします。 (入会後何度でも再受講可能。) ※キネティクスガイダンスは予約制となります。 ※レッスン表参照 ビギナーマシントレーニングではマシンエリアにお集まり頂き、パーソナルマシン利用方法からビギナーマシン利用方法までご相談に応じて指導致します。	
	GYM	キネティクスガイダンス	骨盤リセットex	ボールストレッチ	ビギナーマシントレーニング	VPR	13:00(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング		TRX サスペンション		15:00(60) シニア教室	TRX サスペンション	ZUMBA	ビギナーマシントレーニング	カーブール	★要予約 パーソナル カウンセリング	ファンクショナルサーキット
火	HOTスタジオ		基礎代謝を高め脂肪燃焼効果抜群!! 10:30(30) 筋線リリース 温度■■■□	11:15(15) パワーyoga 温度■■■	基本動作で無理なく動けます。 12:15(30) FIRST AERO 温度■■■□	ピラティス効果を更に高めよう!! 13:15(45) リングピラティス 温度■■■	14:15(30) FIRST COMBAT 温度■■■□				音楽に合わせてテンボ良くポーズをとりまします 18:30(45) フラヨガ 温度■■■□	骨盤の歪みを整えましょう! 19:30(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 19:55(15)	ストレッチやつまりを取り除き深くリラックス 21:00(45) リラクソyoga 温度■■■	<b>パーソナルカウンセリングのご案内</b> 一人ひとりのからだの状態のチェックを行い、目的に応じたトレーニングをトレーナーと共に作成。目指すカラダ、目指す競技、目指すサイズなど、様々なお客様の要望に応じた提案を行います。実際のトレーニングでは、初めての方へは骨盤の歪み改善からマシン指導を行います。その後トレーニングがマンネリ化してしまつた方には、従来のトレーニングだけでなく、多流行のファンクショナルトレーニングを取り入れたりと、様々なバリエーションをサボートいたします。		
	GYM		骨盤リセットex	ボールストレッチ	キネティクスガイダンス	骨盤リセットex	ボールストレッチ	ビギナーマシントレーニング	ファンクショナルサーキット	15:00(60) シニア教室	筋線リリース	ZUMBA	ビギナーファンクショナルトレーニング				
水	HOTスタジオ	10:00(30) リスタートガイダンス	ストレッチやつまりを取り除き深くリラックス 11:00(45) リラクソyoga 温度■■■□	リズムに乗って脂肪燃焼!! 12:00(45) FIRST DANCE 温度■■■□	12:55(20) キネティクスガイダンス	骨盤の歪みを整えましょう! 13:15(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 13:40(15) ボールストレッチ 温度■■■□	リンパの集中する(SENI)を刺激して体の中からキレイに 14:10(45) ルースイーターダットン 温度■■■□			18:30(15) 筋線リリース 温度■■■□	19:30(20) キネティクスガイダンス	ピラティス効果を更に高めよう!! 19:45(45) リングピラティス 温度■■■□	カロリー消費大! 格闘技ex 20:45(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	リンパの集中する(SENI)を刺激して体の中からキレイに 21:30(45) ルースイーターダットン 温度■■■□	<b>ビギナーファンクショナルトレーニングのご案内</b> TRXサスペンションや、TRX RIP、VPRなどの簡単な使い方を指導するクラスです。※レッスン表参照 <b>Body checkのご案内</b> Body checkでは柔軟性・バランス感覚・コアの強さをチェックします。自分自身の弱い所や前回と比較する事で体の変化を確認出来ます。また体を安定させる為に必要不可欠な深層補助筋群を効果的に鍛える事が出来るコアスタビライゼーションも実施致します。①体幹の安定②コア・バランストレーニング③筋力の維持④日頃のトレーニングの効果測定 ※Body check期間の2日間はファンクショナルジムのレッスンを一部休講させて頂きます。店内掲示等でご確認下さい。 12月25日(月) 19:00~60分 (GYMスタジオ) 温度■■■	
	GYM	骨盤リセットex	筋線リリース	パーソナルカウンセリング	VPR	ZUMBA	ビギナーマシントレーニング	ファンクショナルサーキット	15:00(60) シニア教室	ファンクショナルサーキット	18:00(30) ファンクショナルサーキット	ZUMBA	骨盤リセットex	ボールストレッチ	ビギナーマシントレーニング	VPR	
木	HOTスタジオ	骨盤の歪みを整えましょう! 10:30(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 10:55(15) ボールストレッチ 温度■■■□	筋トレ有酸素のサーキットEX 12:00(30) サーキットEX 温度■■■□	13:00(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	ストレッチやつまりを取り除き深くリラックス 14:00(45) リラクソyoga 温度■■■	音楽に合わせてテンボ良くポーズをとりまします 18:15(45) インナーマッスを減らしましょう! 温度■■■□	筋トレ有酸素のサーキットEX 19:15(30) サーキットEX 温度■■■□	内臓脂肪を落とす瘦れにくい身体へ 20:00(45) フィジカルyoga 温度■■■	20:30(30) ビギナーマシントレーニング	<b>※MistデトックスTime</b> <b>ポールストレッチやストレッチャなどご利用頂けます。</b> <b>【ご利用時間 12:45~16:00】</b> <b>温度■■■</b>						
	GYM	ZUMBA	TRXピラティス	キネティクスガイダンス	骨盤リセットex	ボールストレッチ	ビギナーマシントレーニング	TRX サスペンション	15:00(60) シニア教室	ビギナーファンクショナルトレーニング	18:30(60) ビギナーファンクショナルトレーニング	19:30(20) キネティクスガイダンス	19:50(20) 骨盤リセットex	20:15(15) ボールストレッチ	21:00(45) ZUMBA		
金	<b>休館日</b>																
土	HOTスタジオ		基礎代謝を高め脂肪燃焼効果抜群!! 11:15(45) パワーyoga 温度■■■	カロリー消費大! 格闘技ex 12:30(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	インナーマッスを減らしましょう! 13:15(45) マットピラティス 温度■■■□	ストレッチやつまりを取り除き深くリラックス 14:30(45) リラクソyoga 温度■■■	<b>※MistデトックスTime</b> <b>ポールストレッチやストレッチャなどご利用頂けます。</b> <b>【ご利用時間 12:45~17:30】</b> <b>温度■■■</b>		骨盤の歪みを整えましょう! 17:50(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 18:15(15) ボールストレッチ 温度■■■□	リンパの集中する(SENI)を刺激して体の中からキレイに 18:45(45) ルースイーターダットン 温度■■■□	<b>21:00 CLOSE</b>					
	GYM	キネティクスガイダンス	骨盤リセットex	ボールストレッチ	ビギナーマシントレーニング	TRX RIP	パーソナルカウンセリング	TRX サスペンション	VPR	17:30(20) キネティクスガイダンス	TRXピラティス	18:30(30) ビギナーマシントレーニング					
日	HOTスタジオ		基礎代謝を高め脂肪燃焼効果抜群!! 11:00(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	リンパの集中する(SENI)を刺激して体の中からキレイに 12:00(45) ルースイーターダットン 温度■■■□	ピラティス効果を更に高めよう!! 13:00(45) リングピラティス 温度■■■	音楽に合わせてテンボ良くポーズをとりまします 14:00(45) フラヨガ 温度■■■□	基本動作で無理なく動けます。 16:30(30) FIRST AERO 温度■■■□	内臓脂肪を落とす瘦れにくい身体へ 17:30(45) フィジカルyoga 温度■■■	<b>19:00 CLOSE</b>		<b>~HOTスタジオについて~</b> 温度■■■□28℃ 温度■■■□32℃ 温度■■■□36℃ ※ヨガ・ピラティス受講時はヨガマットをご持参下さい。 ※日以外のクラスでは必ずシューズが必要となります。 ※水分は必ずご持参下さい。熱中症・脱水症状の原因となります。 <b>~GYMについて~</b> 全て常温クラスとなります。						
	GYM	キネティクスガイダンス	骨盤リセットex	ボールストレッチ	ビギナーマシントレーニング	骨盤リセットex	筋線リリース	リスタートガイダンス	<b>NEW</b> 週替りレッスン 17:30(60) 【3日/17日】 ビギナーファンクショナルトレーニング ZUMBA 7:30(45) 【10日/24日】								

今月のおすすめレッスン

★ホットヨガシーズン到来★

心と身体を整えましょう。  
一番強度の低い  
ルースイーターダットンから  
始めてみましょう♪

フィットファースト フェイスブックQRコード

フィットファーストでは日々フェイスブックで色々な情報をUPしています!!

QRコードを読み取ってアクセスしてください

フィットファースト営業時間

【平日】 10:00~23:00  
 【平日CLOSE】 16:30~17:30  
 【土曜日】 10:00~21:00  
 【日曜日/祝日】 10:00~19:00  
 【休館日】 毎週金曜日  
 TEL: 055-941-7310



# 12月祝日営業・12月Body checkスケジュールのお知らせ

12/23~25の3日間はXmasイベントとして全レッスン仮装OK※仮装をされた方にはクリスマスプレゼントをお渡しします。

## 12月の測定強化週間

※カウンセリング以外の時間で体脂肪率・ゆがみ測定を測定しましょう!!

## 12月17日(日)~24日(日)



### ●12月の祝日スケジュール

		10:00	11:00		12:00		13:00		14:00		15:00		16:30	17:30	18:00		19:00		
12月23日(土)	HOTスタジオ	10:00 OPEN		基礎代謝を高め 脂肪燃焼効果抜群!! 11:15(45) パワーyoga 温度■■■■		カロリー消費大! 格闘技ex 12:30(30) FIRST COMBAT 温度■■■□		インナーマッスルを 鍛えましょう! 13:15(45) マットピラティス 温度■■■□		ストレスやつまみを取り 除き深くリラックス 14:15(45) リラックスyoga 温度■■■■		骨盤の歪みを 整えましょう♪ 16:30(20) 骨盤リセット ex 温度■■□□		カラダスッキリ リフレッシュ!! 16:55(15) ポール ストレッチ 温度■■□□		リンパの集中する[SEN]を刺 激して体の中からキレイに 17:30(45) ルーシーダットン 温度■■■□		19:00 CLOSE	~HOTスタジオについて~ 温度■■□□28℃ 温度■■■□32℃ 温度■■■■36℃ ※ヨガ・ピラティス受講時はヨガマットをご持参下さい。 それ以外のクラスでは必ずシューズが必要となります。 ※水分は必ずご持参下さい。 熱中症・脱水症状の原因となります。  ~GYMについて~ 全て常温クラスとなります。
	GYM	10:30(20) キネティクス ガイダンス	10:50(20) 骨盤リセット ex	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	12:30(30) TRX RiP	13:3(30) TRX サスペンション	12:30(45) VIPR	17:00(30) TRXピラティス										

### ●12月 短縮営業スケジュール※営業時間10:00-21:00 (CLOSEなし)

		10:00	11:00		12:00		13:00		14:00		15:00		16:30	17:30	18:00		19:00		20:00	21:00	
12月29日(金)	HOTスタジオ	10:00 OPEN		内臓脂肪を落とし 疲れにくい身体へ 11:15(45) フィジカルyoga 温度■■■■		カロリー消費大! 格闘技ex 12:15(30) FIRST COMBAT 温度■■■□		ピラティス効果を更に 高めよう!! 13:00(45) リングピラティス 温度■■■■		基本動作で無理 なく動けます。 14:15(45) FIRST AERO 温度■■■□		※MistデトックスTime ポールストレッチや ストレッチなどご利用頂けます。 【ご利用時間 15:00~17:30】 温度■■■■		骨盤の歪みを 整えましょう♪ 17:50(20) 骨盤リセット ex 温度■■□□		カラダスッキリ リフレッシュ!! 18:15(15) ポール ストレッチ 温度■■□□		音楽に合わせてテンポ良 くポーズをとります 18:30(45) フレイyoga 温度■■■□		21:00 CLOSE	
	GYM	10:30(20) キネティクス ガイダンス	10:50(20) 骨盤リセット ex	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	12:30(30) TRX RiP	13:00(60)★要予約 パーソナルカウンセリング	14:15(30) TRX サスペンション	15:15(45) VIPR	17:30(30) TRXピラティス											

### ●Body checkスケジュール

Body checkでは・柔軟性・バランス感覚・コアの強さをチェックします。自分自身の弱い所や前回と比較する事で体の変化を確認出来ます♪また体を安定させる為に必要不可欠な深層補助筋群を効果的に鍛える事が出来るコアスタビライゼーションも実施致します。①体幹の安定②コア・バランストレーニング③筋力の維持④日頃のトレーニングの効果測定

※Body check期間の1日間はファンクショナルジムのレッスンを一部休講させて頂きます。店内掲示等でご確認下さい。  
Body check参加ご希望の方は最新の測定結果を持参する事をお勧め致します。

		10:00	11:00		12:00		13:00		14:00		15:00		16:30	17:30	18:00		19:00		20:00		21:00		22:00	23:00	
12月25日(月)	HOTスタジオ	10:00 OPEN		音楽に合わせてテンポ良 くポーズをとります 11:00(45) フレイyoga 温度■■■□		カロリー消費大! 格闘技ex 12:10(30) FIRST COMBAT 温度■■■□		内臓脂肪を落とし 疲れにくい身体へ 13:00(45) フィジカルyoga 温度■■■■		骨盤の歪みを 整えましょう♪ 14:00(20) 骨盤リセット ex 温度■■□□		カラダスッキリ リフレッシュ!! 14:25(15) ポール ストレッチ 温度■■□□		16:30~17:30 CLOSE		18:45(60) Body check		カロリー消費大! 格闘技ex 20:00(30) FIRST COMBAT 温度■■■□		インナーマッスルを 鍛えましょう! 20:45(45) マットピラティス 温度■■■■		基礎代謝を高め 脂肪燃焼効果抜群!! 21:45(45) パワーyoga 温度■■■■		23:00 CLOSE	
	GYM	10:30(20) キネティクス ガイダンス	10:50(20) 骨盤リセット ex	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	12:30(30) VIPR	13:00(60)★要予約 パーソナルカウンセリング	14:00(30) TRX サスペンション	15:00(60) シニア教室	18:15(30) TRX サスペンション	19:00(45) ZUMBA	20:00(30) カーヴィー ボール	20:30(60) ★要予約 パーソナル カウンセリング			21:30(30) ファンクショ ナル サーキット									