

2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。
 ・ はスタジオレッスン初めての方向けのクラスです。

・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。

	E (N	MON)	1 k (TUE)	7k ()	WED)	*	(THU)	\$ (FRI)	VICADONIO	レッスンの無い時間はストレッナ」	SAT)	В	(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
0:00											10:00				
1:00	10:30~11:15 サーキットエアロ	10:35~10:55 骨盤調整EX	♥ 10:30~11:15 かんたん	10:30~11:15 Dissipation 10:30 1	★ 10:30~11:30 ヨガ	10:30~11:00 DESMILLS BODYPUMP		10:15~11:15 LESMILLS BODYCOMBAT	10:15~11:00 3 ZVMBA	10:25~10:55 DESMILLS BODYATTACK	11:00	10:30~11:15 サーキットエアロ	→ 10:20~11:00 からだ整える	10:30~11:30 LESMILLS	10:55~11:25
1.00	※ブレート使用 【MAR】	11:00~11:15 ポールリセット	T70 [HARUKO]	11:25~12:10	(32°C)	11:15~11:35 骨盤調整EX		11:30~12:30	[AKINA] 11:20~12:05 ★	11:10~11:55 • Lesmills • BODYPUMP	11.00	※プレート使用 【MICHIKO】	11:30~12:15	BODYCOMBAT [HITOSHI]	D BODYBALANCE
2:00	11:35~12:20 MEGADANZ	11:40~12:10 TRX [KATSUMI]	11:35~12:20 誰でもできる 簡単筋トレ	O BODYATTACK	11:50~12:50 LESMILLS	11:50~12:20 O GRIT STRENGTH		O BODYBALANCE	ピラティス (常温) 【MARIKO】	12:10~12:55	12:00	11:35~12:20 かんたんSTEP	O BODYBALANCE	選替わりレッスン	11:50~12:35 OCORE
:00	[MAR] 12:40~13:25	12:35~13:20	[HARUKO] 12:40~13:25 LESMILLS	12:20~12:45 OCORE	BODYCOMBAT 45+テック15 【HITOSHI】	12:30~13:00 OCORE		12:45~13:15 O CORE	12:25~13:10 ★ フローヨガ (32°C)	O CORE	13:00	[MICHIKO] 12:40~13:25 LESMILLS		- 2/2 筋膜ボール 2/9 筋膜ボール 2/16 メンテナンスストレッラ 【MANAMI】 2/23筋膜ボールは30分	
	FIGHT DO RADICAL FITNESS [KATSUMI]		[YUSUKE]	13:00~13:30 ビギナー エクササイズ	13:10~13:55★ ピラティス (常温)	13:15~14:00 DANCE	40.00 44.00	13:35~14:35	【MIHO】 13:25~13:45 ホットストレッチ	13:30~14:00		BODYPUMP [MUTSUMI]	BODYATTACK	13:10~14:10 LESMILLS	13:15~14:15
00	↑ 13:45~14:30 ★ やさしいヨガ (34°C)	13:40~14:25 OCORE	13:45~14:30 * ヨガ (32°C)	13:50~14:20 暗闇サンドバック	[MARIKO]	14:20~14:50	13:30~14:30 STEP 十 ※特別有料レッスン 要事前予約	O BODYPUMP		D LESMILLS BODYCOMBAT 14:20~14:50	14:00	13:45~14:45 LESMILLS BODYCOMBAT	13:55~14:40 DANCE	[YUSUKE]	O BODYATTACK
00	【MIHO】 14:50~15:05 ポールリセット	14:45∼15:15 ⊙ GRIT	[MAI]	[MISATO]	14:15~15:00 シニア教室	D LESMILLS BODYATTACK	[MICHIKO]			O GRIT CARDIO	15:00	[MUTSUMI]	3 = 3 = 3 = 3 = 3 = 3 = 3 = 3 = 3 = 3 =		14:30~15:00 DESMILLS BODYCOMBAT
-		15:30~16:00 LESMILLS BODYCOMBAT	15:00~18:00	D BODYPUMP		15:15~15:45 LESMILLS BODYBALANCE	(メ 木	15:00~18:00	15:00~17:30	15:05~15:35 ••••••••••••••••••••••••••••••••••••		15:05~15:50 [★] リセットヨガ (32°C)	15:10~15:55 OCORE	14:30~18:00	15:15~15:45 OCORE
00	15:30~18:00	16:15~17:00	フリーストレッチ TIME	16:00~17:00 LESSMILLS BODYATTACK	15:30~18:00	16:00~16:30 ••••••••••••••••••••••••••••••••••••	ンスタジ	フリーストレッチ & ファンクショナル	フリーストレッチ TIME	15:50~16:20 DESMILLS BODYPUMP	16:00	[SHIORI]		フリーストレッチ TIME	16:00~16:30 LESMILLS BODYBALANCE
00	フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	DANCE	※ご自由にご活用ください。		フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:45~17:15 LESMILLS BODYCOMBAT	ノースタッ	TIME ※ご自由にご活用ください。	※ご自由にご活用ください。	16:35~17:05 LESMILLS BODYATTACK	17:00	MEGADANZ S ZVMBA [RINA]	16:45~17:15 OGRIT CARDIO	※ご自由にご活用ください。	16:45~17:15 OGRIT STRENGTH
		17:15~17:45 O GRIT ATHLETIC	-	17:15~18:00 DESMILLS BODYCOMBAT		17:30~18:00 GRIT CARDIO	は利用可能) いフデー			17:20~17:50 OGRIT ATHLETIC	40.00	† 2/1、2/15 ZUMBA 2/8、2/22 MEGADANZ	17:30~18:30		17:30~18:30
00	18:20~18:40 筋膜リリース	18:15~18:45 OCORE	18:25~18:40 ポールリセット	- 18:35 ~ 19:05	18:20~18:40 骨盤調整EX	-	一能)	18:30~19:00	18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才~小学2年生)		18:00		O BODYPUMP		O BODYCOMBAT
00	19:00~19:45	19:05~19:50	19:00~19:45	O GRIT	19:00~19:45 *			O GRIT STRENGTH	*※要申込み 19:00~19:50	18:00~21:00	19:00				
	(KANTA)	O BODYATTACK	姿勢改善 ~節トレ&ストレッチ~	19:20~19:50 D LESMILLS BODYCOMBAT	19.000 19.45 ヨガ (32°C)	19:10~19:40 OFFIT ATHLETIC		19:15~20:15 DESMILLS BODYCOMBAT	HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生) ※要申込み	フリーストレッチ & ファンクショナル				7タイム ~ 18:00	
0	20:05~20:50 ★ ヨガ	20:10~20:55	20:05~20:50	20:05~20:50 OCORE	20:05~21:05	20:05~21:05	19:30~20:45 STEP 十 ※特別有料レッスン 要事前予約		20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生)	TIME ※ご自由にご活用ください。				性時間 ■ ■ ■ 4 時間営業	
00	(32°C) [HARUKA] 21:10~21:55	O BODYPUMP	[MISATO] 21:10~21:55	21:05~21:35	BODYPUMP [YUSUKE]	O BODYATTACK	(MICHIKO)	20:35~21:35 DESMILLS BODYBALANCE	※要申込み (詳細は別紙参照)					ースタッフDAY ■ ■ ೬、年末年始、GW	
	BODYCOMBAT	21:15~21:45 OCORE	ZVMBA	O BODYBALANCE	21:20~21:50 LESMILLS BODYCOMBAT [YUSUKE]	21:25~21:55 OGRIT CARDIO	21:15~22:15 STEP十 ※特別有料レッスン						こちらのレッスンはコロ	:意 ■ ■ Iナウィルス対策の為、	
:00	[HITOSHI]		[YUUKI]				※特別有料レッスン 要事前予約					WI	EB予約での完全予約 WEB予約を行	要のレッスンを り制とさせていただきま う為にはHPから	.वं.
						: 00 / 1 万 アデー [毎月10日								が必要となります。 約が必要になります。	



2月10日(月) GYM&VRデー DAY① 特別スケジュール

	14カンスノノエ 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					
11:00		受付開始 11:00						
77.00		11:00 ~ 11:45						
		BODYCOMBAT						
		O BODYCOMBAT						
12:00		12:00~12:45						
			体組成計					
		D LESMILLS BODYATTACK						
			測定					
13:00		10.00 10.45	随時					
		13:00~13:45						
		D BODYBALANCE	受付中…					
		DODIBALANCE						
14:00			気軽にフロントスタッフまで					
74.00		14:00~14:30	お声かけください♪					
		14:00~14:30 OCORE	874417722017					
		14:45 ~ 15:45						
15:00								
		D LESMILLS BODYCOMBAT						
		PODICOMBAI						
16:00								
17:00			(羊)					
77.00		17:00 ~ 17:45	•					
		D LESMILLS BODYATTACK	このマークのあるレッスンは					
		O BODTAI IACK	有料イベントレッスンの為、					
			事前予約が必要となります。					
18:00		18:00 ~ 18:45	※詳細は別紙掲示を					
			ご確認ください。					
		BODYPUMP						
19:00								
		19:05 ~ 19:50						
		D LESMILLS BODYCOMBAT						
		BODYCOMBAT						
20:00								
20.00								
E		このマークはヴァーチャルレッスンとなります。						
POINT!	O	このマークはファーテヤルレッスノこなりまり。						
		タッフタイム 11:00~15:00/17:00~20): 00					
		,,,,,, = 12100 10100/17100 20						



2月11日(火)

~建国記念日~

レッスンスケジュール

			レツ人ン人ケシュ	一 儿		
		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				
11:00	10:30~11:15 メンテナンスストレッチ	10:30~11:15 LESMILLS BODYATTACK				
	[HARUKO]		体組成計			
12:00	11:35~12:20 LESMILLS BODYPUMP	11:35~12:20 • CORE	測定			
	[YUSUKE]		随時			
13:00	12:40~13:40 LESMILLS BODYCOMBAT	12:40~13:25 LESMILLS BODYBALANCE	受付中・・・			
14:00	[YUSUKE]		お声かけください♪			
14:00	★ 14:05~14:50 ヨガ (32°C)	14:00~14:45 LESMILLS BODYATTACK				
<i>15:00</i>	[MAI]					
	15:10~15:55 FIGHT DO	15:05~15:35 ••• GRIT STRENGTH				
16:00	[MISATO]	16:10~17:10 LESMILLS BODYPUMP	- レッスンの参加には 原則WEB会員登録からの			
17:00			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。			
18:00	¥ 18:00~19:00 STEP ※中上級レベル		全 このマークのあるレッスンは 有料イベントレッスンの為、 事前予約が必要となります。 ※詳細は別紙掲示を ご確認ください。			
19:00 20:00	¥ 19:15~20:15 AERO ※中上級レベル					
	★ は∃:	プマークはヴァーチャルレッスン ガマットが必要なクラスになり				
POINT!	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【受付時間】 10:00~18:00					



2月24日 (月)

∼振替休日の日~

レッスンスケジュール

		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		
	* 40.00 44.45	10:30~11:15		
11:00	*** 10:30~11:15 ピラティス (常温)	D LESMILLS BODYATTACK		
	[HIROMI]		体組成計	
<i>12:00</i>	11:35~12:20 バレトン	11:35~12:20 OCORE	測定	
	(HIROMI)	OCORE	随時	
	12:40~13:25	12:40~13:25	受付中…	
13:00	LesMills BODYCOMBAT	O BODYBALANCE		
	【HITOSHI】	10.45 14.45	_ 気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪	
14:00	* 13:45~14:30 やさしいヨガ (34°C)	13:45~14:15 OGRIT cardio	-	
	[MIHO]	14:45~15:30	-	
15:00		O BODYPUMP		
10.00		15:50~16:35	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。	
16:00	16:00~16:45 ZVMBA	D LESMILLS BODYCOMBAT	※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。	
<i>17:00</i>	[KANTA]		- 07 hot 71 71 H	
17.00			¥ このマークのあるレッスンは 有料イベントレッスンの為、 事前予約が必要となります。	
18:00			※詳細は別紙掲示を ご確認ください。	
70.00		② マークはヴァーチャルレッスン		
		ジ ャークはリアーチャルレッスノ ヨガマットが必要なクラスになり		
POINT!		プログラムはレズミルズプログラ		
		Dプログラムはホットプログラム。		
	スタッフタ	/イム【受付時間】 10:00°	~18:00	

令和7年2月 スタジオスケジュールについて

下記レッスンは担当インストラクターの体調不良により、 急遽レッスン内容・担当者を変更又は休講とさせていただきます。 急な変更になり申し訳ございませんが、 ご理解の程、よろしくお願い致します。

変更前 クラス:ヨガ 時間:20:05~20:50担当:HARUKA

毎週月曜日:2/3 ヨガ【KAORI】 2/17 フローヨガ【HIROMI】

変更前 クラス:ヨガ 時間:10:30~11:30担当:HARUKA

毎週水曜日: 2/5 ヨガ【MIHO】

2/12 やさしいヨガ【AKINA】

2/19 やさしいヨガ【AKINA】

2/26 未定