

6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。
- 👤 ピギナーサポート (予約制)
- ※新規入会者様の初回マンゴのご案内 (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 ボールリセット	10:30~11:15 かんたんエアロ 【HARUKO】	10:30~11:15 LES MILLS BODYATTACK	★ 10:30~11:30 ヨガ (32°C) 【HARUKA】	10:30~11:00 GRIT ATHLETIC 11:15~11:35 骨盤調整EX	10:30~11:15 LES MILLS BODYBALANCE	10:30~11:15 ZUMBA 【YUI】	10:30~11:15 ZUMBA	10:25~11:10 LES MILLS BODYCOMBAT	11:00	10:30~11:15 サーキットエアロ	10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:40~11:10 GRIT CARDIO
12:00	11:35~12:20 誰でも出来る筋トレ 【KATSUMI】	11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP	11:40~12:25 LES MILLS BODYPUMP 【YUSUKE】	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE	11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15 【HITOSHI】	11:50~12:50 LES MILLS BODYPUMP	11:35~12:20 LES MILLS BODYCOMBAT	11:35~12:20 【MIHO】	11:35~12:20 骨盤調整EX	11:25~11:55 LES MILLS BODYPUMP	12:00	11:35~12:20 STEP 【MICHIKO】	★ 11:50~12:50 6/2【SHIORI】 6/9【SHIORI】 6/16【KAORI】 6/23【HARUKA】 レッスン内容: ヨガ (30°C) 30日 (筋力&ボール30分)	11:50~12:35 LES MILLS CORE
13:00	12:40~13:25 FIGHT DO RADICAL FITNESS 【KATSUMI】	12:40~13:25 LES MILLS BODYBALANCE	★ 12:50~13:35 コンディショニング ヨガ (32°C) 【HARUKA】	12:40~13:25 LES MILLS CORE	★ 13:10~13:55 ピラティス (常温) 【MARIKO】	13:10~13:55 LES MILLS BODYATTACK	12:40~13:10 LES MILLS CORE	13:15~14:00 誰でも出来る筋トレ ※タオル、ヨガマット持参 【HARUKO】	12:10~12:55 フロアヨガ (32°C) 【MIHO】	12:10~12:55 LES MILLS CORE	13:00	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP	13:10~14:10 LES MILLS BODYATTACK
14:00	★ 13:45~14:30 やさしいヨガ (34°C) 【MIHO】	13:45~14:30 LES MILLS CORE	13:55~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】	13:55~14:25 LES MILLS GRIT CARDIO	14:15~15:00 シニア教室 【MICHIKO】	14:15~15:00 LES MILLS CORE	13:30~14:30 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	14:20~15:05 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	13:15~14:00 誰でも出来る筋トレ ※タオル、ヨガマット持参	13:15~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP	13:10~14:10 LES MILLS BODYATTACK
15:00	14:50~15:05 ボールリセット	14:40~15:10 LES MILLS BODYATTACK	15:10~16:10 LES MILLS BODYPUMP	15:10~16:10 LES MILLS BODYPUMP	15:30~16:00 LES MILLS BODYBALANCE	15:30~16:00 LES MILLS BODYBALANCE	ジムエリア & ロッカーは利用可能	15:50~16:20 LES MILLS GRIT STRENGTH	14:40~15:10 LES MILLS BODYPUMP	14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK	15:00	15:05~15:50 リセットヨガ (32°C) 【SHIORI】	14:00~14:30 LES MILLS GRIT STRENGTH	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT
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 BODYPUMP	16:20~16:50 ストレッチフリー利用	16:20~16:50 ストレッチフリー利用	16:25~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT	16:25~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT	17:00~17:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC	16:40~17:40 LES MILLS BODYPUMP	16:40~17:40 LES MILLS BODYPUMP	16:40~17:40 LES MILLS BODYPUMP	16:00	15:05~15:50 リセットヨガ (32°C) 【SHIORI】	15:55~16:20 ファンクショナル フリー利用	15:15~15:45 LES MILLS CORE
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 BODYCOMBAT	17:00~17:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC	17:00~17:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC	17:15~17:45 LES MILLS BODYATTACK	17:15~17:45 LES MILLS BODYATTACK	17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP	18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才~小学2年生) ※要申込み	16:40~17:10 LES MILLS GRIT CARDIO	16:40~17:10 LES MILLS GRIT CARDIO	17:00	16:15~17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS 【RINA】	16:40~17:10 LES MILLS GRIT STRENGTH	16:40~17:10 LES MILLS GRIT STRENGTH
18:00	18:20~18:40 筋膜リリース	18:00~18:30 LES MILLS CORE	18:00~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	18:20~18:40 骨盤調整EX	18:20~18:40 骨盤調整EX	18:00~18:30 LES MILLS BODYPUMP	19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生) ※要申込み	18:00~21:00 フリーストレッチ & ファンクショナル TIME ※ご自由にご活用ください。	18:00~21:00 フリーストレッチ & ファンクショナル TIME	18:00	17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP	17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 【KANTA】	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP	★ 19:00~19:45 リセットヨガ (32°C) 【SHIORI】	★ 19:15~19:45 TRX 【MISATO】	★ 19:00~19:45 ヨガ (32°C) 【MAI】	19:10~19:40 LES MILLS GRIT ATHLETIC	19:20~20:05 LES MILLS BODYATTACK	19:30~20:30 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	19:20~20:05 LES MILLS BODYATTACK	19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生) ※要申込み	19:00	19:00~19:45 ZUMBA 【YUI】	19:00~19:45 ZUMBA	19:00~19:45 ZUMBA
20:00	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	20:05~20:50 LES MILLS BODYATTACK	20:05~20:50 ZUMBA 【YUI】	20:05~20:50 LES MILLS CORE	20:05~21:05 LES MILLS BODYPUMP 【YUSUKE】	20:05~21:05 LES MILLS BODYATTACK	19:30~20:30 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中学生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中学生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中学生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	20:00	21:10~21:55 FIGHT DO RADICAL FITNESS 【MISATO】	21:10~21:55 FIGHT DO RADICAL FITNESS	21:10~21:55 FIGHT DO RADICAL FITNESS
21:00	21:20~21:50 LES MILLS CORE	21:20~21:50 LES MILLS CORE	21:05~21:35 LES MILLS BODYBALANCE	21:05~21:35 LES MILLS BODYBALANCE	21:20~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】	21:20~21:50 LES MILLS CORE	21:15~22:15 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	21:10~21:40 LES MILLS BODYBALANCE	21:10~21:40 LES MILLS BODYBALANCE	21:10~21:40 LES MILLS BODYBALANCE	21:00	21:10~21:55 FIGHT DO RADICAL FITNESS 【MISATO】	21:10~21:55 FIGHT DO RADICAL FITNESS	21:10~21:55 FIGHT DO RADICAL FITNESS
22:00														

スタッフタイム 11:00~15:00 / 17:00~20:00
※毎週木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 ■■
毎週木曜日、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。

7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。

・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	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 サーキットエアロ ※プレート使用	10:35~10:55 骨盤調整EX 11:00~11:15 ボールリセット	10:30~11:15 かんたん エアロ	10:30~11:15 LES MILLS BODYBALANCE	★ 10:30~11:30 ヨガ (32℃)	10:30~11:00 LES MILLS BODYATTACK	10:30~11:15 LES MILLS BODYBALANCE	10:15~11:00 ZUMBA [AKINA]	10:25~11:10 LES MILLS BODYCOMBAT	10:30~11:15 サーキットエアロ ※プレート使用	10:40~11:10 ビギナー エクササイズ	10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:40~11:10 GRIT CARDIO	
12:00	11:35~12:20 MEGADANZ RADICAL FITNESS	11:35~12:20 ビギナー ファンクショナル	11:40~12:25 LES MILLS BODYPUMP	11:35~12:20 LES MILLS BODYATTACK	[HARUKA]	11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT	11:35~12:20 LES MILLS BODYCOMBAT	11:20~12:05 ピラティス (常温)	11:25~11:55 LES MILLS BODYPUMP	[MICHIKO]	11:35~12:20 STEP	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE	★ 11:50~12:50 7/7【SHIORI】 7/14【KAORI】 7/21【HARUKA】 レッスン内容:ヨガ (30℃) 7/28 筋膜ボール (30分)	11:50~12:35 LES MILLS CORE
13:00	12:40~13:25 FIGHT DO RADICAL FITNESS	12:40~13:25 LES MILLS BODYBALANCE	★ 12:50~13:35 コンディショニング ヨガ (32℃)	12:40~13:25 LES MILLS CORE	[HITOSHI]	13:10~13:55 ピラティス (常温)	12:40~13:10 LES MILLS CORE	12:25~13:10 フローヨガ (32℃)	12:15~13:00 LES MILLS CORE	[MICHIKO]	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP	12:35~13:35 LES MILLS BODYATTACK	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP	13:10~14:10 LES MILLS BODYATTACK
14:00	★ 13:45~14:30 やさしいヨガ (34℃)	13:45~14:30 LES MILLS CORE	13:55~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	13:55~14:25 LES MILLS BODYBALANCE	[MARIKO]	14:15~15:00 シニア教室	13:30~14:30 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	13:30~14:15 サーキットエアロ ※プレート使用	13:25~14:10 LES MILLS BODYCOMBAT	[HARUKO]	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~14:30 GRIT STRENGTH	[YUSUKE]	
15:00	14:50~15:05 ボールリセット	14:40~15:10 LES MILLS BODYATTACK	[YUSUKE]						14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK	[MUTSUMI]	14:55~15:40 LES MILLS CORE	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT		
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 BODYPUMP		15:10~16:10 LES MILLS BODYPUMP					15:50~16:20 GRIT STRENGTH	[SHIORI]	15:05~15:50 リセットヨガ (32℃)	15:15~15:45 LES MILLS CORE		
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 BODYCOMBAT		16:25~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT					16:40~17:40 LES MILLS BODYPUMP	[RINA]	16:15~17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS	16:40~17:10 GRIT CARDIO	16:40~17:10 GRIT STRENGTH	
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 BODYCOMBAT		18:20~18:40 骨盤調整EX			18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才~小学2年生) ※要申込み		18:00~21:00 フリーストレッチ & ファンクショナル TIME ※ご自由にご活用ください。	17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	
19:00	19:00~19:45 ZUMBA	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP	★ 19:00~19:45 リセットヨガ (32℃)	★ 19:15~19:45 TRX	★ 19:00~19:45 ヨガ (32℃)	19:10~19:40 GRIT ATHLETIC			19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生) ※要申込み					
20:00	[KANTA]	20:05~20:50 LES MILLS BODYATTACK	[SHIORI]	[MISATO]	[MAI]		19:30~20:45 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約		19:20~20:05 LES MILLS BODYATTACK					
21:00	[HITOSHI]	21:20~21:50 GRIT STRENGTH	[MISATO]						20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)					
22:00		[YUUKI]	[YUSUKE]				21:15~22:15 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約		21:25~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT					

ジムエリア&ロッカーは利用可能
ノースタッフデー

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 ■■
毎週木曜日、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。

スタッフタイム 11:00~15:00 / 17:00~20:00
※毎週木曜日は終日ノースタッフデー【毎月10日、20日はVRデー】

7月10日(水)

GYM&VRデー DAY①

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		
	受付開始 11:00				
11:00		11:00~11:45 	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♪		
12:00		12:05~12:50 			
13:00		13:10~13:55 			
14:00		14:15~15:15 			
15:00		15:35~16:05 			
16:00		16:25~16:55 			
17:00		17:15~17:45 			
18:00		18:05~18:35 			
19:00		18:55~19:40 			
20:00					
		 このマークはヴァーチャルレッスンとなります。			
		スタッフタイム 11:00~15:00/17:00~20:00			

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			
11:00	★ 10:30～11:15 サーキットエアロ ※プレート使用	10:30～11:15 	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♪	
	【MAR】			
12:00	11:35～12:20 	11:35～12:20 		
	【MAR】			
13:00	12:40～13:40 	12:40～13:40 		
	【MISATO】			
14:00	★ 14:00～14:45 やさしいヨガ (34℃)	14:00～14:45 		
	【MIHO】			
15:00	15:05～15:35 筋膜リリース	15:05～15:35 		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。 ※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。
	16:00～16:45 	16:00～16:45 		
17:00	【KANTA】	17:00～17:30 		
18:00			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。 ※詳細は別紙掲示を ご確認ください。	
	 マークはヴァーチャルレッスン			
	★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ス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			



	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			10:00
10:15~10:45	10:15~10:45 ビギナーエクササイズ	10:00~11:00 	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♪	10:00
11:00		11:20~11:50 		11:00
12:00		12:15~13:00 TRX & ViPR ※定員8名 [MUTSUMI]		12:00
13:00	13:30~14:30 LES MILLS BODYPUMP [MUTSUMI]	13:05~14:40 フリーファンクショナル TIME		13:00
14:00		15:00~16:00 		14:00
15:00		16:20~17:05 		15:00
16:00		17:25~18:10 		16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00	  このマークはヴァーチャルレッスンとなります。			19:00
	スタッフタイム 10:00~18:00			