

1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	10:15~10:45 LES MILLS BODYBALANCE 10:55~11:25 LES MILLS CORE	10:30~11:30 ヨガ (32℃)	10:30~11:00 LES MILLS BODYPUMP 11:15~11:35 骨盤調整EX	10:15~11:15 LES MILLS BODYCOMBAT	10:15~11:00 ZUMBA 【AKINA】	10:25~10:55 LES MILLS BODYATTACK 11:15~11:45 LES MILLS BODYPUMP	10:30~11:15 サーキットエアロ ※プレート使用	10:20~11:00 からだ整える	10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:55~11:25 LES MILLS BODYBALANCE		
12:00	11:35~12:20 MEGADANZ RADICAL FITNESS 【MAR】	11:40~12:10 TRX 【KATSUMI】	11:35~12:20 誰でもできる 簡単筋トレ	11:40~12:25 LES MILLS BODYATTACK	11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15	11:50~12:20 LES MILLS GRIT STRENGTH	11:30~12:30 LES MILLS BODYBALANCE	11:20~12:05 ピラティス (常温) 【MARIKO】	12:00~12:30 LES MILLS BODYBALANCE	11:35~12:20 かんたんSTEP	11:30~12:15 LES MILLS BODYBALANCE	11:50~12:50 ★ 運営わりレッスン 11:50~12:50 1/5 メンテナンスストレッチ 担当:【HARUKO】 1/12 パランスコーディネーション 担当:【MAR】	11:55~12:40 LES MILLS CORE		
13:00	12:40~13:25 FIGHT DO RADICAL FITNESS 【KATSUMI】	12:35~13:20 LES MILLS BODYPUMP	12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00~13:30 ピギナー エクササイズ	13:10~13:55 ピラティス (常温)	13:15~14:00 LES MILLS DANCE	12:45~13:15 LES MILLS CORE	12:25~13:10 フロアヨガ (32℃) 【MIHO】	12:45~13:15 LES MILLS CORE	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP	12:35~13:35 LES MILLS BODYATTACK	1/19, 26 筋膜ボール ※筋膜ボールは30分	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP	13:15~14:15	
14:00	13:45~14:30 やさしいヨガ (34℃) 【MIHO】	13:50~14:20 LES MILLS CORE	13:45~14:30 ヨガ (32℃) 【MAI】	13:50~14:20 暗闇サンドバック 【MISATO】	14:15~15:00 シニア教室	14:20~14:50 LES MILLS BODYATTACK	13:30~14:30 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約 【MICHIKO】	13:35~14:35 LES MILLS BODYPUMP	13:35~14:05 LES MILLS BODYCOMBAT 14:20~14:50 LES MILLS GRIT CARDIO	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	13:55~14:40 LES MILLS DANCE	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP	13:15~14:15		
15:00	14:50~15:05 ボールリセット	14:45~15:15 LES MILLS GRIT CARDIO		14:45~15:45 LES MILLS BODYPUMP		15:15~15:45 LES MILLS BODYBALANCE	木曜日はノースタッフデー (メインスタジオ以外は利用可能)	15:00~18:00	15:05~15:35 LES MILLS CORE	15:05~15:50 リセットヨガ (32℃)	15:10~15:55 LES MILLS CORE	14:30~18:00	15:15~15:45 LES MILLS CORE	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	
16:00	15:30~18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	15:30~16:00 LES MILLS BODYCOMBAT 16:15~17:00 LES MILLS DANCE	15:00~18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:00~17:00 LES MILLS BODYATTACK	15:30~18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:00~16:30 LES MILLS CORE 16:45~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT			15:00~17:30 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。	15:50~16:20 LES MILLS BODYPUMP 16:35~17:05 LES MILLS BODYATTACK	16:00	15:10~15:55 LES MILLS CORE	14:30~18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:00~16:30 LES MILLS BODYBALANCE	16:45~17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH
17:00		17:15~17:45 LES MILLS GRIT ATHLETIC		17:15~18:00 LES MILLS BODYCOMBAT		17:30~18:00 LES MILLS GRIT CARDIO				17:20~17:50 LES MILLS GRIT ATHLETIC	17:00	15:10~15:55 LES MILLS CORE	14:30~18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:45~17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH	17:30~18:30
18:00		18:15~18:45 LES MILLS CORE		18:15~18:45 LES MILLS CORE		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	15:10~15:55 LES MILLS CORE	14:30~18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:45~17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH	17:30~18:30	
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 【KANTA】	19:05~19:50 LES MILLS BODYATTACK	19:00~19:45 姿勢改善 ~筋トレ&ストレッチ~	18:35~19:05 LES MILLS GRIT CARDIO 19:20~19:50 LES MILLS BODYPUMP	19:00~19:45 ヨガ (32℃)	19:00~19:45 LES MILLS CORE		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。	19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生) ※要申込み	19:00	15:10~15:55 LES MILLS CORE	14:30~18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:45~17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH	17:30~18:30	
20:00	20:05~20:50 ヨガ (32℃) 【HARUKA】	20:10~20:55 LES MILLS BODYPUMP	20:05~20:50 FIGHT DO RADICAL FITNESS 【MISATO】	20:10~20:55 LES MILLS DANCE	20:05~21:05 LES MILLS BODYPUMP	20:05~21:05 LES MILLS BODYATTACK	19:30~20:45 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約 【MICHIKO】		20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)		19:00	14:30~18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:45~17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH	17:30~18:30	
21:00	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	21:15~21:45 LES MILLS CORE	21:10~21:55 ZUMBA 【YUUKI】	21:15~21:45 LES MILLS BODYBALANCE	21:20~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT	21:25~21:55 LES MILLS GRIT ATHLETIC	21:15~22:15 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約					19:00	14:30~18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:45~17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH	17:30~18:30
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】															
■ 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。															

1月10日 (金)











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			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		11:30~12:15 	
13:00		12:35~13:35 	
14:00		14:00~15:00 	
15:00			
16:00		15:35~16:05 	
17:00		16:25~16:55 	
18:00	17:15~17:45 	 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	18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才~小学2年生)		
20:00	19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生)		
21:00	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) (詳細は別紙参照)		
	18:00~ 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。		
	 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				
		<p style="text-align: center;">体組成計</p> <p style="text-align: center;">測定</p> <p style="text-align: center;">随時</p> <p style="text-align: center;">受付中…</p> <p style="text-align: center;">気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪</p>				
11:00					↓※マット必要 ★ 10:30～11:15 バランスコーディネーション	10:30～11:15 
					【MAR】	
12:00					11:35～12:20  MEGADANZ <small>RADICAL FITNESS</small>	11:35～12:20 
					【MAR】	
13:00					12:40～13:25 LES MILLS BODYCOMBAT	12:40～13:25 
					【HITOSHI】	
14:00					★ 13:45～14:30 やさしいヨガ (34℃)	13:45～14:15 
					【MIHO】	
15:00						14:45～15:30 
16:00		16:00～16:45  ZUMBA	16:00～16:45 			
		【KANTA】				
17:00						
18:00						
 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】 10:00～15:00						

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。



Ⓢ 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。

1月20日 (月)

GYM&VRデー DAY②

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			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		11:30~12:15 	
13:00		12:45~13:30 	
14:00		13:50~14:35 	
15:00		14:55~15:25 	
16:00			
17:00		17:00~17:30 	
18:00		18:00~18:45 	
19:00		19:05~19:50 	
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			



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。

令和7年1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:1/6、27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: 1/8 やさしいヨガ【AKINA】
1/15 未定
1/22 ヨガ【MIHO】
1/29 ピラティス45分【MARIKO】