

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 10:40~11:10 ピ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 誰でも出来る筋トレ 【KATSUMI】	11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP	11:40~12:25 LES MILLS BODYPUMP	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 【YUI】 11:30~11:50 骨盤調整EX	11:35~12:20 LES MILLS BODYCOMBAT	11:25~11:55 LES MILLS BODYPUMP	12:00	11:35~12:20 STEP 【MICHIKO】	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE	★ 11:50~12:35 運替わりレッスン 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	13:15~14:00 誰でも出来る筋トレ ※タオル、ヨガマット持参	12:10~12:55 フロアヨガ (32°C) 【MIHO】	13:00	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°C) 【MIHO】	13:45~14:30 LES MILLS CORE	13:55~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	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	14:20~15:05 LES MILLS BODYCOMBAT	14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK	14:00	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~14:30 LES MILLS GRIT STRENGTH	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	【YUSUKE】	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	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	15:50~16:20 LES MILLS GRIT STRENGTH	15:00	★ 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	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	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	16:35~17:35 LES MILLS BODYCOMBAT	17:00~17:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC	17:15~17:45 LES MILLS BODYATTACK	17:15~17:45 LES MILLS BODYATTACK		ジムエリア & ロッカーは利用可能	17:00~17:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC	17:00~17:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC	16:40~17:40 LES MILLS BODYPUMP	16:00	16:15~17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS 【RINA】	16:40~17:10 LES MILLS GRIT CARDIO	15:15~15:45 LES MILLS CORE	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	18:00~18:30 LES MILLS CORE	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			ジムエリア & ロッカーは利用可能	18:00~18:30 LES MILLS CORE	18:00~18:30 LES MILLS CORE	18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才~小学2年生) ※要申込み	17:00	17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP	17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP	16:40~17:10 LES MILLS GRIT STRENGTH
18:00	18:20~18:40 筋膜リリース	18:20~18:40 LES MILLS CORE	18:20~18:40 ホットストレッチ	18:20~18:40 LES MILLS CORE	19:00~19:45 ヨガ (32°C) 【MAI】	19:00~19:45 ヨガ (32°C) 【MAI】	ジムエリア & ロッカーは利用可能			18:20~18:40 LES MILLS CORE	18:20~18:40 LES MILLS CORE	19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生) ※要申込み	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。	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
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】	19:10~19:40 LES MILLS GRIT ATHLETIC	19:10~19:40 LES MILLS GRIT ATHLETIC		ジムエリア & ロッカーは利用可能		19:20~20:05 LES MILLS BODYATTACK	19:20~20:05 LES MILLS BODYATTACK	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中学生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	19:00	スタッフタイム 10:00 ~ 18:00		19:00
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 【MISATO】	20:05~21:05 LES MILLS BODYPUMP 【YUSUKE】	20:05~21:05 LES MILLS BODYPUMP 【YUSUKE】			ジムエリア & ロッカーは利用可能	19:30~20:30 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	19:30~20:30 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	20:25~20:55 LES MILLS GRIT CARDIO	20:00	■■■ 営業時間 ■■■ 3 6 5 日 2 4 時間営業		20:05~20:50 LES MILLS BODYATTACK
21:00	21:20~21:50 LES MILLS CORE 【MISATO】	21:20~21:50 LES MILLS CORE	21:10~21:55 FIGHT DO RADICAL FITNESS 【MISATO】	21:05~21:35 LES MILLS BODYBALANCE	21:20~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】	21:20~21:50 LES MILLS CORE 【YUSUKE】	ジムエリア & ロッカーは利用可能			21:15~22:15 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	21:15~22:15 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約		21:00	■■ 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		21:05~21:35 LES MILLS BODYBALANCE
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 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 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】			ジムエリア & ロッカーは利用可能					22:00	■■ 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。		

6月10日(月)

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 		 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。
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				