

🕒 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 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	10:30~11:15 LES MILLS BODYCOMBAT	10:15~11:00 ZUMBA [AKINA]	10:25~11:10 LES MILLS BODYCOMBAT	11:00	10:30~11:15 サーキットエアロ ※プレート使用	10:40~11:10 ピギナー エクササイズ	10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT
12:00	11:35~12:20 MEGADANZ RADICAL FITNESS	11:40~12:10 TRX	11:40~12:25 LES MILLS BODYPUMP	11:35~12:20 LES MILLS BODYATTACK	11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15	11:50~12:50 LES MILLS BODYPUMP	11:35~12:20 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	12:00	11:35~12:20 STEP	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE	★ 11:50~12:50 8/4[HARUKA] 8/25[SHIORI] レッスン内容: ヨガ (30℃) ※8/18 筋膜ボール30分
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	13:10~13:55 ピラティス (常温)	13:10~13:55 LES MILLS DANCE	12:40~13:10 LES MILLS CORE	12:40~13:10 LES MILLS CORE	★ 12:25~13:10 フローヨガ (32℃)	12:15~13:00 LES MILLS CORE	13:00	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP	12:35~13:35 LES MILLS BODYATTACK	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP
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	14:15~15:00 シニア教室	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	13:30~14:15 サーキットエアロ ※プレート使用	[MIHO]	13:25~14:10 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00	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]	15:10~16:10 LES MILLS BODYPUMP						14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK	15:00	15:05~15:50 リセットヨガ (32℃)	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			15:30~16:00 LES MILLS BODYBALANCE					15:50~16:20 GRIT STRENGTH	16:00	[SHIORI]	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	17:00	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		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	19:00			
20:00	[KANTA]	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT	[SHIORI]	[MISATO]	[MAI]		19:30~20:45 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約			20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)				
21:00	[HITOSHI]	21:20~21:50 GRIT STRENGTH	[MISATO]	21:10~21:55 ZUMBA	[YUSUKE]	21:05~21:35 GRIT CARDIO	[MICHIKO]							
22:00		[YUUKI]		[YUSUKE]	[YUSUKE]		21:15~22:15 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約							

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】

9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 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 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 MEGADANZ RADICAL FITNESS	11:40~12:10 TRX	11:40~12:25 LES MILLS BODYPUMP	11:35~12:20 LES MILLS BODYATTACK	11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15	11:50~12:50 LES MILLS BODYPUMP	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	11:35~12:20 STEP	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE	★ 11:50~12:35 LES MILLS CORE	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	13:10~13:55 ピラティス (常温)	13:10~13:55 LES MILLS DANCE	12:40~13:10 LES MILLS CORE	★ 12:25~13:10 フローヨガ (32℃)	12:15~13:00 LES MILLS CORE	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP	12:35~13:35 LES MILLS BODYATTACK	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP	12:35~13:35 LES MILLS BODYATTACK	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	14:15~15:00 シニア教室	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	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	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~14:30 GRIT STRENGTH	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP	13:10~14:10 LES MILLS BODYATTACK	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			ジムエリア&ロッカーは利用可能)		14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	14:55~15:40 LES MILLS CORE	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	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								15:50~16:20 GRIT STRENGTH	15:05~15:50 リセットヨガ (32℃)	15:15~15:45 LES MILLS CORE	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							16:40~17:40 LES MILLS BODYPUMP	16:15~17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS ZUMBA [RINA] ※9/7、9/21 ZUMBA ↑奇数日ZUMBA	16:40~17:10 GRIT CARDIO	16:40~17:10 GRIT STRENGTH	16:40~17:10 GRIT STRENGTH	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	18:20~18:40 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	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	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			19:20~20:05 LES MILLS BODYCOMBAT					
20:00	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT	20:05~20:50 LES MILLS BODYATTACK	20:05~20:50 FIGHT DO RADICAL FITNESS	20:05~20:50 LES MILLS CORE	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		20:20~21:05 LES MILLS BODYBALANCE	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)				
21:00	21:20~21:50 GRIT STRENGTH	21:20~21:50 ZUMBA	21:10~21:55 ZUMBA	21:05~21:35 GRIT CARDIO	21:20~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT	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		21:25~21:55 LES MILLS BODYATTACK					
22:00														

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】

9月10日(火)

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		12:00~12:45 	
13:00		13:00~13:45  【MISATO】	
14:00	13:10~13:55 		
15:00	14:15~15:15 		
16:00	15:35~16:05 	 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。	
17:00	16:25~16:55 		
18:00	17:15~17:45 		
19:00	18:05~18:35 		
20:00	18:55~19:40 		
	19:00~19:45  【YUSUKE】		
			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  BODYBALANCE	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  MEGADANZ RADICAL FITNESS	11:40～12:10 TRX	
		【MAR】	【KATSUMI】	
13:00		12:40～13:25  FIGHT DO RADICAL FITNESS	12:40～13:25  BODYATTACK	
		【KATSUMI】		
14:00	★	13:45～14:30 やさしいヨガ (34℃)	13:45～14:30  CORE	
		【MIHO】		
15:00		15:05～15:35 筋膜リリース	15:05～15:35  BODYCOMBAT	
16:00		16:00～16:45  ZUMBA	16:00～16:45  BODYATTACK	
17:00		【KANTA】	17:00～17:30  BODYBALANCE	
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				
 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				

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。

9月20日(金)

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		11:00~11:30  LESMILLS BODYBALANCE	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		11:50~12:35  LESMILLS BODYPUMP	
13:00		12:55~13:55  LESMILLS BODYATTACK	
14:00		14:15~15:15  LESMILLS BODYBALANCE	
15:00		15:35~16:05  LESMILLS GRIT CARDIO	
16:00		16:25~16:55  LESMILLS BODYPUMP	
17:00		17:15~17:45  LESMILLS BODYCOMBAT	
18:00		18:05~18:50  LESMILLS BODYATTACK	
19:00		19:05~19:50  LESMILLS CORE	
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。

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		★ 10:30～11:30 ヨガ (32°C)	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♪
12:00		【MAI】 11:50～12:50 LES MILLS BODY PUMP	11:35～12:20 	
13:00		【YUSUKE】 【BC100イベント】	12:40～13:25 	
14:00		¥ 13:30～14:30 LES MILLS BODY COMBAT ★詳細は別紙参照・要予約!	13:45～14:30 	
15:00		【HITOSHI & MUTSUMI & YUSUKE】	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。 ¥ 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。
16:00			16:00～16:45 	
17:00			17:00～17:30 	
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】 10:00～18:00				



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  ZUMBA 【RINA】		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♪
12:00	【BC100イベント】 ¥ 12:00～13:00  ★詳細は別紙参照・要予約!		11:35～12:20 	
13:00	【HITOSHI & MUTSUMI & YUSUKE】		12:40～13:25 	
14:00	★ 13:45～14:30 やさしいヨガ (34°C) 【MIHO】		13:45～14:30 	
15:00			15:20～15:50 	
16:00			16:00～16:45 	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。
17:00			17:00～17:30 	
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】 10:00～18:00		

