

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	[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 9/8[HARUKA] 9/29[SHIORI] レッスン内容: ヨガ (30℃)	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	※9/1、9/15 筋膜ボール30分	
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	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]				[MICHIKO]		14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK		15:00	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		15:30~16:00 LES MILLS BODYBALANCE			15:50~16:20 GRIT STRENGTH		16:00	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		17:00~17:30 GRIT ATHLETIC		16:25~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT			16:40~17:40 LES MILLS BODYPUMP		17:00	16:15~17:00 MEGADANZ ZUMBA [RINA] ※9/7、9/21 ZUMBA ↑奇数日ZUMBA	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		17:15~17:45 LES MILLS BODYATTACK			18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才~小学2年生) ※要申込み		18:00	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		19:00	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。		
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]		[MISATO]		[YUSUKE]	21:05~21:35 GRIT CARDIO	[MICHIKO]		21:20~21:05 LES MILLS BODYBALANCE					
22:00		21:20~21:50 GRIT STRENGTH	[YUUKI]		[YUSUKE]	21:20~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT		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					

ジムエリア&ロッカーは利用可能)

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】

🕒 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 ビギナー 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 CORE	11:35~12:20 LES MILLS CORE	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 ヨガ [HARUKA] 10/13 筋膜ボール 10/27メンテナンスストレッチ [MANAMI]
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 BODYCOMBAT	12:40~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT	★ 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	
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	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP
15:00	14:50~15:05 ボールリセット	14:40~15:10 LES MILLS BODYATTACK	[YUSUKE]	[YUSUKE]			[MICHIKO]	[HARUKO]	[MIHO]	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		15:10~16:10 LES MILLS BODYPUMP		15:30~16:00 LES MILLS BODYBALANCE				15:50~16:20 GRIT STRENGTH	16:00	16:15~17:00 MEGADANZ ZUMBA	16:40~17:10 GRIT CARDIO	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 GRIT ATHLETIC		16:25~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT				16:40~17:40 LES MILLS BODYPUMP	17:00	[RINA] ※10/5,10/19 ZUMBA ↑奇数日ZUMBA	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	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	17:15~17:45 LES MILLS BODYATTACK				18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才~小学2年生) ※要申込み	18:00	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 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 BODYATTACK	[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]		[MISATO]				[MICHIKO]							
22:00		21:20~21:50 GRIT STRENGTH	[YUUKI]			21:05~21:35 GRIT CARDIO		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				
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

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。

10月10日 (木)

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		12:45~13:30 		
14:00		13:50~14:35 		
15:00				
16:00				
17:00		17:00~17:30 		 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		18:00~18:45 		
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				



10月14日 (月)

～スポーツの日～

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		
11:00	★	10:30～11:15 サーキットエアロ ※プレート使用	10:30～11:15 LES MILLS 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	11:35～12:20 LES MILLS BODYPUMP	
		【MAR】		
13:00	New	12:40～13:25 メンテナンスストレッチ	12:40～13:25 LES MILLS BODYATTACK	
		【MANAMI】		
14:00	★	13:45～14:30 やさしいヨガ (34°C)	13:45～14:30 LES MILLS CORE	
		【MIHO】		
15:00		スタジオ フリー利用	15:05～15:35 LES MILLS BODYCOMBAT	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			16:00～16:45 LES MILLS BODYATTACK	
17:00			17:00～17:30 LES MILLS BODYBALANCE	
18:00				
			④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。	
④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				

10月20日 (日)

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
10:00	受付開始 10:00		
11:00		10:40~11:40 	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		12:00~13:00 	
13:00		13:20~13:50 	
14:00		14:15~14:45 	
15:00		15:05~16:05 	
16:00		16:25~17:25 	
17:00			
18:00			
	 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 10:00~18:00			