

# Fit Annex スタジオスケジュール



2018/4/1~

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ		A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ
10:00	10:10~10:20 (佐々木) ラジオ体操&ストレッチ		10:10~10:20 (大西) ラジオ体操&ストレッチ		10:10~10:20 (大西) ラジオ体操&ストレッチ			10:10~10:20 (菅沼) ラジオ体操&ストレッチ		10:10~10:20 (小林) ラジオ体操&ストレッチ		10:10~10:20 (出口) ラジオ体操&ストレッチ	
11:00	10:30~11:30 ズンバ ◇ 60 荒竹 奈津子	10:20~11:20 リラックスヨガ 60 稲木 順子	10:30~11:30 ベリーフィット ◇ 60 八幡 優子	10:20~11:20 骨盤ビューティヨガ 60 加藤あゆみ	10:30~11:15 リラックスヨガ 45 佐野 陽子	10:15~11:00 免疫アップヨガ 45 山仲かずみ	休 館 日	10:30~11:15 はじめてエアロ45 ◇ 関澤ゆみ	10:20~11:20 肩こり改善リラックスヨガ 60 平山 真希	10:30~11:30 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 藤原 厚志	11:00~12:00 リフレッシュヨガ 60 山形 志穂	10:30~11:30 はじめてエアロ ◇ 60 鈴木 久美子	11:00~12:00 フローピラティス 60 サラン
	12:00	11:45~12:15 (小野) ViPRワークアウト30 ◇	11:45~12:45 ハタヨガ 60 佐野 陽子	11:40~12:00 ViPRはじめて 20 仙場 ◇	12:00~13:00 陰陽ヨガ 60 八幡 優子	11:30~12:00(菅沼清子) セルフリフレ 30		12:15~13:15 ヨガベーシック 60 佐野 陽子	11:30~12:15 骨盤調整 45 シェフ公乃	11:45~12:45 パワースタイルヨガ 60 平山 真希	11:50~12:10 リ・コンディショニング20 菅沼◇	12:00~12:30 (仙場) ViPRはじめて 30 ◇	12:45~13:45 女性専用 パワースタイルヨガ 60 深澤 和愛
13:00	12:45~13:15 (植竹雅) バレエストレッチ 30	13:15~14:15 パワースタイルヨガ 60 佐野 陽子	12:15~13:15 ハタヨガベーシック 60 高橋 春子	13:30~14:30 ベーシックエアロ ◇ 60 韓 順亜	12:15~13:00 はじめてエアロ45 ◇ 大木 克彦	12:15~13:15 ヨガベーシック 60 佐野 陽子	12:30~13:30 太極拳 60 堀江 尊子	12:30~13:30 ラテンエアロ ◇ 60 山形 志穂	13:30~14:30 BOX ファイト ◇ 60 大木 克彦	13:45~14:45 姿勢改善ヨガ 60 長山 愛	13:45~14:45 アロマリラックスヨガ 60 影島 雅美	13:00~14:00 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 花田ゆみこ	14:00~15:00 ピューティヨガ 60 稲木 順子
14:00	13:30~14:30 バレエエクササイズ 60 植竹 雅	14:45~15:45 フィットネススクール (有料) ◇ 60 仙場 栄二	14:00~15:00 ホットサーキット 60 前島 由布子	15:00~15:45 パワースタイルヨガ 45 荒竹 奈津子	14:00~15:00 ヴィンヤサヨガ 60 吉見 満弓	15:00~16:00 ズンバ ◇ 60 叶 朝羽	15:15~16:15 ストリートダンス ◇ 60 稲木 順子	15:00~16:00 卓球 60 出口 功子	16:00~17:00 リラクゼーションヨガ 60 荒竹 奈津子	16:00~16:45 ヨガ 45 出口 功子	17:30~18:00 (小野) ViPRワークアウト30 ◇	15:15~15:45 (岡本)◇ ViPRコンディショニング 30	15:30~16:30 リラックスヨガ 60 森 理恵子
15:00	15:00~15:45 体ほぐし体操 45 稲木 順子	16:00~17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 岡本 祐太	16:00~17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 出口 功子	16:00~17:00 卓球 60 菅沼 清子	16:30~17:30 フィットネススクール (有料) ◇ 60 菅沼 清子	17:00~18:00 卓球 60 菅沼 清子	17:00~18:00 卓球 60 菅沼 清子	17:00~18:00 卓球 60 菅沼 清子	17:00~18:00 卓球 60 菅沼 清子	17:00~18:00 卓球 60 菅沼 清子	17:00~18:00 卓球 60 菅沼 清子	17:00~18:00 卓球 60 菅沼 清子	17:00~18:00 卓球 60 菅沼 清子
16:00	16:00~17:00 卓球 60 菅沼 清子	17:00~18:00 卓球 60 菅沼 清子	17:00~18:00 卓球 60 菅沼 清子	17:00~18:00 卓球 60 菅沼 清子	17:00~18:00 卓球 60 菅沼 清子	17:00~18:00 卓球 60 菅沼 清子	17:00~18:00 卓球 60 菅沼 清子	17:00~18:00 卓球 60 菅沼 清子	17:00~18:00 卓球 60 菅沼 清子	17:00~18:00 卓球 60 菅沼 清子	17:00~18:00 卓球 60 菅沼 清子	17:00~18:00 卓球 60 菅沼 清子	17:00~18:00 卓球 60 菅沼 清子
17:00	17:00~18:00 卓球 60 菅沼 清子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子
18:00	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:00~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子
19:00	19:00~20:00 HIP HOP ◇ 60 小林 紗奈	19:15~20:00 デトックスヨガ 45 山仲 かずみ	19:15~19:45 (仙場) ViPRワークアウト30 ◇	19:15~20:00 ベーシックピラティス 小林麻衣子45	19:15~20:15 はじめてエアロ ◇ 60 藤原 厚志	19:15~20:00 パワースタイルヨガ45 平山 真希	19:15~20:15 パワースタイルヨガ 60 安西 佳奈	19:15~20:00 シェイブピラティス 45 サラン	19:15~20:00 女性専用 女性専用	18:15~19:00 やさしいヨガ 稲木 順子	18:15~19:15 ボディアートトレーニング 60 許 冴恵	19:15~20:00 女性専用 女性専用	19:15~20:00 女性専用 女性専用
20:00	20:15~21:15 協栄シェイプ ◇ ボクシング 60 井川 真紀	20:15~21:00 免疫UPヨガ 45 山仲 かずみ	20:00~20:45 ズンバ 45 ◇ 須藤 理予	20:15~21:00 ハタヨガ 45 深澤 和愛	20:30~21:15 ビューティシェイプ45 荒井 裕二	20:15~21:00 骨盤調整ヨガ45 平山 真希	20:40~21:10 (岡本)◇ ViPRコンディショニング 30	20:15~21:00 リラックスヨガ 45 深澤 和愛	19:45~20:30 ボディアートトレーニング 許 冴恵 45	19:45~20:30 ボディアートトレーニング 許 冴恵 45	19:45~20:30 ボディアートトレーニング 許 冴恵 45	19:45~20:30 ボディアートトレーニング 許 冴恵 45	19:45~20:30 ボディアートトレーニング 許 冴恵 45
21:00													

◇ シューズ必要