

Fit Annex スタジオスケジュール

	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	10:10~11:10 骨盤ビューティヨガ	10:10~10:20 (大西) ラジオ体操&ストレッチ	10:15~11:00	休	10:10~10:20 (菅沼) ラジオ体操&ストレッチ	10:10~11:10 肩こり改善リラクソヨガ	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	
	10:30~11:30 ベーシックエアロ ◇ 60 堀 成伸	10:30~11:30 リラクソヨガ 60 稲木 順子	10:30~11:30 ペリーフィット ◇ 60 八幡 優子	60 加藤あゆみ	10:30~11:15 ゆったりヨガ 45 斉藤 英華	10:15~11:00 山仲かずみ		10:30~11:15 エアロ入門 45 ◇ 関澤ゆみ	60 平山真希	10:30~11:30 オリジナルエアロ ◇ 60 藤原 厚志		10:30~11:30 はじめてエアロ ◇ 60 鈴木 久美子	
11:00	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 VIPRIはじめて 20 仙場 ◇		11:30~12:00(菅沼清子) セルフフレ 30		休	11:45~12:15(シェフ公乃) 骨盤調整 30		11:50~12:10 リ・コンデショニング20 菅沼◇		12:00~12:30 (仙場) VIPRIはじめて 30 ◇	
	12:45~13:15 (植竹雅) バレエストレッチ 30	12:45~13:15 ハタヨガベーシック 60 高橋 春子	12:15~13:15 ハタヨガベーシック 60 仙場 栄二	12:15~13:15 Fits ◇ 60	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 オリジナルエアロ ◇ 60 シェフ公乃	12:15~12:45(菅沼) ホットリフレ 30	12:30~13:30 ラテンエアロ ◇ 60 山形 志穂	12:30~13:30 パワースタイルヨガ 60 深澤 和愛	13:00~14:00 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 花田ゆみこ	13:00~14:00 シェイブピラティス 60 サラン
12:00	13:30~14:30 バレエエクササイズ 60 植竹 雅	13:30~14:30 Fits ◇ 仙場 栄二 60	13:30~14:30 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 韓 順亜	14:00~15:00 Fits ◇ 菅沼 清子 60	13:30~14:30 BOX ファイト ◇ 60 大木 克彦	14:00~15:00 Fits ◇ 岡本祐太 60	休	14:00~15:00 姿勢改善ヨガ 60 長山 愛	14:00~15:00 デトックスヨガ 60 木村 匠	14:00~15:00 アロマリラクソヨガ 60 影島 雅美	14:00~15:00 ビューティヨガ 60 稲木 順子	14:15~15:00 ボディメイキング 45 花田ゆみこ	
	15:00~15:45 やわらか体づくり 45 櫻井 龍也	15:00~15:45 ジャズダンス 60 飛永 麻希	14:45~15:45 ジャズダンス 60 飛永 麻希	15:00~15:45 パワースタイルヨガ 45 荒竹 奈津子	15:00~15:45 パワースタイルヨガ 45 荒竹 奈津子	15:00~15:45 パワースタイルヨガ 45 荒竹 奈津子		15:15~16:15 ストリートダンス ◇ 60 稲木 順子	15:15~16:15 ストリートダンス ◇ 60 稲木 順子	15:00~16:00 ズンバ ◇ 60 叶 朝羽	15:00~16:00 ズンバ ◇ 60 叶 朝羽	16:00~17:00 リラクゼーションヨガ 60 荒竹 奈津子	16:00~17:00 リラクソヨガ 60 佐野 陽子
13:00	19:30~20:00 (仙場) VIPRワークアウト30 ◇	19:15~20:00 デトックスヨガ 45 山仲 かずみ	19:15~20:00 はじめてエアロ45 ◇ 三宅順子	19:15~20:00 ベーシックピラティス 小林麻衣子45	19:00~20:00 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 大久保桂子	19:15~20:00 パワースタイルヨガ45 平山真希	休	19:00~20:00 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	19:45~20:30 ピラティス 45 サラン	19:45~20:30 ピラティス 45 サラン		
	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	20:15~21:00 ズンバ 45 ◇ 須藤 理予	20:15~21:00 ハタヨガ 45 深澤 和愛	20:20~21:00 VIPRコンデショニング ◇ 岡本 祐太 40	20:15~21:00 骨盤調整ヨガ45 平山真希		20:20~21:00 VIPRコンデショニング ◇ 岡本 祐太 40	20:15~21:00 リラクソヨガ 45 深澤 和愛				
14:00	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	20:15~21:00 ズンバ 45 ◇ 須藤 理予	20:15~21:00 ハタヨガ 45 深澤 和愛	20:20~21:00 VIPRコンデショニング ◇ 岡本 祐太 40	20:15~21:00 骨盤調整ヨガ45 平山真希	休	20:20~21:00 VIPRコンデショニング ◇ 岡本 祐太 40	20:15~21:00 リラクソヨガ 45 深澤 和愛				
	17:00	卓 球 タ イ ム	卓 球 タ イ ム	卓 球 タ イ ム	卓 球 タ イ ム	卓 球 タ イ ム		卓 球 タ イ ム	卓 球 タ イ ム	卓 球 タ イ ム	卓 球 タ イ ム	卓 球 タ イ ム	卓 球 タ イ ム
15:00	17:45~18:15 (小野) VIPRワークアウト30 ◇	17:45~18:15 (小野) VIPRワークアウト30 ◇	17:45~18:15 (小野) VIPRワークアウト30 ◇	17:45~18:15 (小野) VIPRワークアウト30 ◇	17:45~18:15 (小野) VIPRワークアウト30 ◇	17:45~18:15 (小野) VIPRワークアウト30 ◇	休	17:45~18:15 (小野) VIPRワークアウト30 ◇	17:45~18:15 (小野) VIPRワークアウト30 ◇	17:45~18:15 (小野) VIPRワークアウト30 ◇	17:45~18:15 (小野) VIPRワークアウト30 ◇	17:45~18:15 (小野) VIPRワークアウト30 ◇	17:45~18:15 (小野) VIPRワークアウト30 ◇
	18:00	イ ム	イ ム	イ ム	イ ム	イ ム		イ ム	イ ム	イ ム	イ ム	イ ム	イ ム
16:00	18:30~19:30 ファンクショナルトレーニング ◇ 60	18:30~19:30 ファンクショナルトレーニング ◇ 60	18:30~19:30 ファンクショナルトレーニング ◇ 60	18:30~19:30 ファンクショナルトレーニング ◇ 60	18:30~19:30 ファンクショナルトレーニング ◇ 60	18:30~19:30 ファンクショナルトレーニング ◇ 60	休	18:30~19:30 ファンクショナルトレーニング ◇ 60	18:30~19:30 ファンクショナルトレーニング ◇ 60	18:30~19:30 ファンクショナルトレーニング ◇ 60	18:30~19:30 ファンクショナルトレーニング ◇ 60	18:30~19:30 ファンクショナルトレーニング ◇ 60	18:30~19:30 ファンクショナルトレーニング ◇ 60
	19:00	ム	ム	ム	ム	ム		ム	ム	ム	ム	ム	ム
17:00	19:00~20:00 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	19:45~20:30 ピラティス 45 サラン	19:45~20:30 ピラティス 45 サラン	19:45~20:30 ピラティス 45 サラン	19:45~20:30 ピラティス 45 サラン	休	19:00~20:00 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	19:45~20:30 ピラティス 45 サラン	19:45~20:30 ピラティス 45 サラン	19:45~20:30 ピラティス 45 サラン	19:45~20:30 ピラティス 45 サラン
	18:00	イ ム	イ ム	イ ム	イ ム	イ ム		イ ム	イ ム	イ ム	イ ム	イ ム	イ ム
18:00	19:00~20:00 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	19:45~20:30 ピラティス 45 サラン	19:45~20:30 ピラティス 45 サラン	19:45~20:30 ピラティス 45 サラン	19:45~20:30 ピラティス 45 サラン	休	19:00~20:00 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	19:45~20:30 ピラティス 45 サラン	19:45~20:30 ピラティス 45 サラン	19:45~20:30 ピラティス 45 サラン	19:45~20:30 ピラティス 45 サラン
	19:00	ム	ム	ム	ム	ム		ム	ム	ム	ム	ム	ム
19:00	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	20:15~21:00 ズンバ 45 ◇ 須藤 理予	20:15~21:00 ハタヨガ 45 深澤 和愛	20:20~21:00 VIPRコンデショニング ◇ 岡本 祐太 40	20:15~21:00 骨盤調整ヨガ45 平山真希	休	20:20~21:00 VIPRコンデショニング ◇ 岡本 祐太 40	20:15~21:00 リラクソヨガ 45 深澤 和愛				
	20:00	ム	ム	ム	ム	ム		ム	ム	ム	ム	ム	ム
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	20:15~21:00 ズンバ 45 ◇ 須藤 理予	20:15~21:00 ハタヨガ 45 深澤 和愛	20:20~21:00 VIPRコンデショニング ◇ 岡本 祐太 40	20:15~21:00 骨盤調整ヨガ45 平山真希	休	20:20~21:00 VIPRコンデショニング ◇ 岡本 祐太 40	20:15~21:00 リラクソヨガ 45 深澤 和愛				
	21:00	ム	ム	ム	ム	ム		ム	ム	ム	ム	ム	ム
21:00	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	20:15~21:00 ズンバ 45 ◇ 須藤 理予	20:15~21:00 ハタヨガ 45 深澤 和愛	20:20~21:00 VIPRコンデショニング ◇ 岡本 祐太 40	20:15~21:00 骨盤調整ヨガ45 平山真希	休	20:20~21:00 VIPRコンデショニング ◇ 岡本 祐太 40	20:15~21:00 リラクソヨガ 45 深澤 和愛				
	21:00	ム	ム	ム	ム	ム		ム	ム	ム	ム	ム	ム

