

Fit Annex スタジオスケジュール



2018年7月～

	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	10:30～11:30 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 セルフリフレ 30	11:30～12:00(菅沼清子) セルフリフレ 30		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) グループファイト30 ◇		
13:00	12:45～13:15 (植竹雅) バレエストレッチ 30		12:15～13:15 ハタヨガベーシック 60 高橋 春子	12:00～13:00 陰陽ヨガ 60 八幡 優子	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	女性専用 12:45～13:45 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	12:45～13:45 シェイプピラティス 60 サラン		
	14:00	13:30～14:30 バレエエクササイズ 60 植竹 雅	13:15～14:15 パワースタイルヨガ 60 佐野 陽子	13:30～14:30 ベーシックエアロ ◇ 60 韓 順亜	14:00～15:00 ホットサーキット 60 前島 由布子	13:30～14:30 BOX ファイト ◇ 60 大木 克彦	14:00～15:00 ヴィンヤサヨガ 60 吉見 満弓	13:45～14:45 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 アロマリラックスヨガ 60 影島 雅美	14:15～15:00 ボディメイキング 45 花田ゆみこ		
15:00	15:00～15:45 体ほぐし体操 45 稲木 順子	15:30～16:00 (前島) ホットサーキット30	14:45～15:45 フィットネススクール (有料) ◇ 60 菅沼 清子		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	15:00～16:00 ズンバ ◇ 60 叶 朝羽		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		
	16:00	16:00～17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 岡本 祐太		16:00～16:30 (菅沼) ストレッチポール		16:00～17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 出口 功子	17:15～17:45 (岡本) ツールトレーニング	16:30～17:15 エアロシェイプ 45 ◇ 大木 克彦		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		
18:00			卓球 タイム (有料)				卓球 タイム (有料)	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				
	19:00	19:15～20:15 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 シェイプピラティス 45 サラン	19:30～20:15 ピラティス 45 サラン	19:45～20:30 ボディアートトレーニング 許 冴恵 45		
20:00	20:30～21:15 グループファイト 45 岡本 祐太 ◇	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		20:40～21:10 (岡本)◇ VIPRコンディショニング 30						
	21:00												

◇ シューズ必要 ◇

※ 10,11,12月 ViPRワークアウト30