

# Fit Annex スタジオスケジュール



2018年9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 (小林さ) 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 ピラティス 小林 麻衣子	10:30～11:30 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
	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 ◇	12:00～13:00 ジェントルフローヨガ 60 齊藤 渚	11:30～12:00(菅沼清子) 足裏ほぐし体操 30	12:15～13:00 はじめてエアロ45 ◇ 大木 克彦		12:30～13:30 太極拳 60 堀江 尊子	11:30～12:15 はじめてエアロ 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 ◇	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) パレエストレッチ 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	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	13:45～14:45 姿勢改善ヨガ 60 長山 愛	12:30～13:30 ラテンエアロ ◇ 60 山形 志穂	13:45～14:45 アロマリラックスヨガ 60 影島 雅美	14:00～15:00 デトックスヨガ 60 木村 匠	13:00～14:00 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 花田ゆみこ	14:00～15:00 ビューティヨガ 60 稲木 順子	13:00～14:00 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 花田ゆみこ	14:15～15:00 ボディメイキング 45 花田ゆみこ
	13:30～14:30 パレエエクササイズ 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	14:45～15:45 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	15:00～16:00 ズンバ ◇ 60 叶 朝羽	15:15～16:15 ストリートダンス ◇ 60 稲木 順子	16:00～17:00 リラクゼーションヨガ 60 荒竹 奈津子	15:15～15:45 (岡本)◇ ViPRコンディショニング 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
16:00	16:00～17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 岡本 祐太	15:30～16:00 (前島) ホットサーキット30	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	16:30～17:15 エアロシェイプ 45 ◇ 大木 克彦	卓球 タ イ ム(有料)	16:30～17:15 エアロシェイプ 45 ◇ 大木 克彦	17:15～17:45 (岡本) ツールトレーニング	18:15～19:00 やさしいヨガ 稲木 順子 女性専用	18:15～19:15 ボディアートトレーニング 60 許 冴恵	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	19:15～20:00 パワースタイルヨガ45 平山 真希
	17:15～17:45 (小林ま) ウエーブリング		16:45～16:55 (小林ま) ラジオ体操&ストレッチ	卓球 タ イ ム(有料)	17:15～17:45 (岡本) ツールトレーニング	18:15～19:00 やさしいヨガ 稲木 順子 女性専用	18:15～19:15 ボディアートトレーニング 60 許 冴恵	19:15～20:00 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	19:30～20:15 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	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
20:00	19:15～20:15 HIP HOP ◇ 60 小林 紗奈	19:15～20:00 ヨガ 45 永野 千津子	19:20～19:50 (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	19:15～20:15 パワースタイルヨガ 60 安西 佳奈	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 シェイブピラティス 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	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
	20:30～21:15 グループファイト 45 岡本 祐太 ◇	20:15～21:00 ピラティス 45 森 理恵子	20:10～21:10 ズンバ ◇ 60 足立 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	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	20:15～21:00 リラックスヨガ 45 深澤 和愛	20:15～21:00 リラックスヨガ 45 深澤 和愛	20:15～21:00 リラックスヨガ 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
21:00													

※ 10,11,12月 ViPRワークアウト30

◇ シューズ必要