

Fit Annex スタジオスケジュール



2019年3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 ラジオ体操&ストレッチ		10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ		10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ			10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ		10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ		10:10～10:20 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 45 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) 足裏ほぐし体操30 12:15～12:35 入門エアロ (大木)	11:45～12:45 ヨガベーシック 60 佐野 陽子		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・コンデショニング20、松尾◇		12:00～12:30 (仙場) グループファイト30 ◇	
12:00	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	12:45～13:15 ハタヨガベーシック 60 高橋 春子	12:45～13:30 はじめてエアロ45 ◇ 大木 克彦	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	12:45～13:45 女性専用 パワースタイルヨガ 60 深澤 和愛	12:30～13:30 ラテンエアロ ◇ 60 山形 志穂	12:45～13:45 女性専用 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 シェイブピラティス 60 サラン	13:00～14:00 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 花田 ゆみこ	12:45～13:45 シェイブピラティス 60 サラン
	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	13:45～14:45 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 アロマリラックスヨガ 60 影島 雅美	14:00～15:00 ビューティヨガ 60 稲木 順子	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ 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	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	15:00～15:45 体ほぐし体操 45 稲木 順子		14:45～15:45 フィットネススクール (有料) ◇ 60		15:00～15:45 パワースタイルヨガ 45 荒竹 奈津子	15:00～16:00 ズンバ ◇ 60 叶 朝羽	15:00～16:00 ズンバ ◇ 60 叶 朝羽	15:00～16:00 ズンバ ◇ 60 叶 朝羽		15:15～15:45 (岡本)◇ VIPRコンデショニング 30	15:30～16:30 リラックスヨガ 60 森 理恵子	15:15～15:45 (岡本)◇ VIPRコンデショニング 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		16:00～16:30 (亀ヶ谷) ポールストレッチ 30		16:00～17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60	16:30～17:15 エアロシェイプ 45 ◇ 大木 克彦	16:30～17:15 エアロシェイプ 45 ◇ 大木 克彦	16:30～17:15 エアロシェイプ 45 ◇ 大木 克彦		16:15～17:15 リラクゼーションヨガ 60 荒竹 奈津子	16:00～16:45 ヨガ 45 加藤 あゆみ	16:00～16:45 ヨガ 45 加藤 あゆみ	
17:00	17:15～17:45 (小林麻) ウェープリング 30		卓球		17:15～17:45 (岡本) ツールトレーニング 30		卓球			※ 17:30～18:00 (仙場) グループファイト 30			
18:00			タイム (有料)				タイム (有料)		18:15～19:00 やさしいヨガ 45 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			
19:00	19:15～20:15 HIP HOP ◇ 60 小林 紗奈	19:15～20:00 ヨガ 45 山形 志穂	19:20～19:50 (仙場) VIPRワークアウト30 ◇	19:15～20:00 女性専用 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	19:30～20:15 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 ピラティス 45 森 理恵子	20:10～21:10 POMBA ◇ 60 齊藤 渚	20:15～21:00 ハタヨガ 45 深澤 和愛	20:30～21:15 ボディアートトレーニング 45 許 冴恵	20:15～21:00 骨盤調整ヨガ45 平山 真希	20:40～21:10 (岡本)◇ VIPRコンデショニング 30	20:15～21:00 リラックスヨガ 45 深澤 和愛					
21:00													

※ 4、5、6月 VIPRワークアウト30

◇ シューズ必要