

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 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 ミュージックヨガ 60 千種 華子	10:30～11:15 リラックスヨガ 45 佐野 陽子	10:20～11:05 フラエクササイズ 45 角川真美子	休 館 日	10:30～11:15 ピラティス 45 プランチフィールド	10:30～11:30 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 朝のすっきりヨガ 60 MOTOMI
	12:00	11:45～12:15 VIPR3D30 ◇	11:45～12:45 ハタヨガ 60 佐野 陽子	11:40～12:00 ViPRIはじめて 20 ◇	12:00～13:00 フローピラティス 60 サラン	11:45～12:45 ヨガベーシック 60 佐野 陽子		11:30～12:00(プランチフィールド) はじめてピラティス	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 ◇	12:00～12:30 グループファイト30 ◇	12:45～13:15 (植竹 雅) バレエストレッチ 30
13:00	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 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 韓 順亜	14:00～15:00 ホットサーキット 60 前島 由布子	12:45～13:30 ベーシックエアロ45 ◇ 大木 克彦	13:45～14:45 BOX ファイト ◇ 60 大木 克彦	休 館 日	12:30～13:15 骨盤調整 45 シェフ公乃	12:30～13:30 ラテンエアロ ◇ 60 山形 志穂	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	13:25～13:45足裏ほぐし体操	13:00～14:00 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 花田 ゆみこ
	14:00	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	15:00～15:45 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		14:00～15:00 ヨガ 60 森 桃	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	14:00～15:00 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 フィットネススクール (有料) ◇ 60
15:00	16:00～17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60		16:00～16:30 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	16:00～17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60	休 館 日	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 ◇ 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	15:00～16:00 ズンバ ◇ 60 叶 朝羽	15:30～16:30 リラックスヨガ 60 森 理恵子
	16:00	17:15～17:45 ウェービング 30	卓球	17:15～17:45 ツールトレーニング ◇ 30	卓球	17:15～17:45 ツールトレーニング ◇ 30		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	16:00～17:00 ヨガ 60 MOTOMI	16:15～17:15 リラクゼーションヨガ 60 荒竹 奈津子	16:00～17:00 ヨガ 60 MOTOMI	16:00～17:00 ヨガ 60 MOTOMI
17:00	17:15～17:45 ウェービング 30		タイム(有料)		タイム(有料)	タイム(有料)	休 館 日	卓球 タイム(有料)	※ 17:45～18:15 VIPR3D 30 ◇	18:15～19:00 やさしいヨガ 45 稲木 順子	18:30～19:30 ボディアートトレーニング 60 Sae	17:15～17:45 ウェービング 30	17:15～17:45 ウェービング 30
	18:00	19:30～20:15 ズンバ 45◇ 森 まり子	19:15～20:00 ヨガ 45 山形 志穂	19:20～19:50 VIPR3D30 ◇	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	19:45～20:45 ピラティス 60 サラン	19:50～20:35 ボディアートトレーニング 45 Sae	19:30～20:15 ズンバ 45◇ 森 まり子
19:00	20:30～21:15 グループファイト 45 ◇	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 Sae	20:15～21:00 ビューティヨガ45 平山 真希	休 館 日	20:40～21:10 ◇ 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		20:30～21:15 グループファイト 45 ◇	20:30～21:15 グループファイト 45 ◇
	20:00	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 Sae	20:15～21:00 ビューティヨガ45 平山 真希		20:40～21:10 ◇ 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		20:15～21:00 リラックスヨガ 45 深澤 和愛		20:30～21:15 グループファイト 45 ◇
21:00							休 館 日						

★スタジオ入室はレッスン開始5分まででお願いします。

※ 7,8,9月 グループファイト 30

◇ シューズ必要