

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 脂肪燃烧エアロ ◇ 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
	11:45～12:15 (小野) VIPR3D30 ◇	11:45～12:45 ハタヨガ 60 佐野 陽子	11:40～12:00 VIPRIはじめて20 ◇ 小林紗	12:00～13:00 フローピラティス 60 サラ	11:30～12:00(プランチフィールド) はじめてピラティス	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 ◇ 菅沼		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	12:15～13:15 ハタヨガベーシック 60 高橋 春子	12:00～13:00 フローピラティス 60 サラ	12:45～13:30 ベーシックエアロ45 ◇ 大木 克彦	12:30～13:15 骨盤調整 45 シェフ公乃	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	12:45～13:45 パワースタイルヨガ 60 深澤 和愛	13:00～14:00 脂肪燃烧エアロ ◇ 60 花田 ゆみこ	12:45～13:45 骨盤美人ヨガ 60 平野みき
	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 脂肪燃烧エアロ ◇ 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		14:00～15:00 ヨガ 60 森 桃	14:00～15:00 デトックスヨガ 60 木村 匠	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	14:15～15:00 ボディメイキング 45 花田 ゆみこ	
13:00	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 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	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 (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		
	16:00～17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 岡本 祐太		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 法島 礼奈	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	16:00～17:00 ヨガ 60 MOTOMI			
14:00	17:15～17:45 (小林麻) ウェープリング 30		卓球		17:15～17:45 ツールトレーニング ◇ 30 岡本	卓球	休 館 日	卓球	※ 17:45～18:15 (小野) VIPR3D 30 ◇				
	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 (仙場) 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 60 安西 佳奈		19:15～20:15 パワースタイルヨガ 60 安西 佳奈	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	19:45～20:45 ピラティス 60 サラ	19:50～20:35 ボディアートトレーニング 45 Sae	
15:00	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 Sae	20:40～21:10 ◇ (岡本) VIPRコンデショニング 30	休 館 日	20:40～21:10 ◇ (岡本) VIPRコンデショニング 30					

★やむを得ず、レッスンに遅れる場合、レッスン開始後、5分以内に入室をお願い致します。

※ 7,8,9月 グループファイト 30

◇ シューズ必要