

# 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		休 館 日	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		10:20～11:20 リラックスヨガ 60 稲木 順子		10:20～11:20 ミュージックヨガ 60 千種 華子		10:20～11:05 フラエクササイズ 45 角川真美子							
	10:30～11:30 ズンバ ◇ 60 荒竹 奈津子		10:30～11:30 ベリーフィット ◇ 60 八幡 優子		10:30～11:15 リラックスヨガ 45 佐野 陽子			10:30～11:15 ピラティス 45 プランチフィールド	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		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
					11:30～12:00(プランチフィールド) はじめてピラティス						11:00～12:00 リフレッシュヨガ 60 山形 志穂		
12:00	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 ◇			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・コンディショニング20 ◇ 菅沼	12:00～12:30 (仙場) グループファイト30 ◇	60 MOTOMI
				12:00～13:00 フローピラティス 60 サラン	12:15～13:15 ハタヨガベーシック 60 高橋 春子								
	12:45～13:15 (植竹 雅) バレエストレッチ 30					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		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 骨盤美人ヨガ 60 平野みき
13:00		13:15～14:15 パワースタイルヨガ 60 佐野 陽子						13:25～13:45 足裏ほぐし体操 菅沼				13:00～14:00 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 花田 ゆみこ	
	13:30～14:30 バレエエクササイズ 60 植竹 雅		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	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	
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 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 内山 洸太
15:00													
	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 (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			16:15～17:15 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	17:15～17:45 (小林麻) ウェープリング 30				17:15～17:45 (岡本) ツールトレーニング ◇ 30								
			18:00～19:00 HIP HOP ◇ 60 小林 紗奈					卓 球 タ イ ム(有料)	18:15～19:00 やさしいヨガ 45 稲木 順子	※ 17:45～18:15 (小野) VIPR3D 30 ◇			
17:00		19:15～20:00 ヨガ 45 山形 志穂		19:15～20:00 ベーシックピラティス 小林麻衣子45	19:05～19:50 ミュージックヨガ 45 千種 華子	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	18:30～19:30 ボディアートトレーニング 60 Sae			
	19:30～20:15 ズンバ 45◇ 森 まり子		19:20～19:50 (仙場) ViPRI3D30 ◇							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		
		20:15～21:00 ピラティス 45 森 理恵子		20:15～21:00 ハタヨガ 45 深澤 和愛	20:10～21:10 はじめてエアロ ◇ 60 藤原 厚志	20:15～21:00 ビューティヨガ45 平山 真希			20:15～21:00 リラックスヨガ 45 深澤 和愛				
18:00	20:30～21:15 グループファイト 45 ◇ 岡本 祐太							20:40～21:10 ◇ (岡本) VIPRコンディショニング 30					
19:00													
20:00													
21:00													

★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