

Fit Annex スタジオスケジュール

Fit Annex 2019年5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 稻木 順子	10:30 ~11:30 ミュージックヨガ 60 八幡 優子	10:20~11:20 ベリーフィット ◇ 60 千種 華子	10:30 ~11:15 リラックスヨガ 45 角川真美子 佐野 陽子	10:20~11:05 フラエクササイズ 45		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	10:30 ~11:30 はじめてエアロ ◇ 60 MOTOMI	11:00~12:00 朝のすっきりヨガ 60
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 ViPRはじめて 20 ◇	12:00~13:00 フローピラティス 60 サラン	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 シェフ公乃		11:30 ~12:15 はじめてエアロ 45 ◇ 60 平山 真希	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 ◇ 普沼	12:00~12:30 (仙場) グループファイト30 ◇		12:45~13:45 骨盤美人ヨガ 60 平野みき
13:00	12:45~13:15 (植竹 雅) バレエストレッチ 30			12:15~13:15 ハタヨガベーシック 60 高橋 春子	12:15~12:35 入門エアロ (大木) ◇ 60 サラン	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 山形 志穂	13:00~14:00 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 花田 ゆみこ		12:45~13:45 骨盤美人ヨガ 60 平野みき	
14:00	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	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 アロマリラックスヨガ 60 木村 匠	14:00~15:00 ビューティヨガ 60 影島 雅美	14:15~15:00 ボディメイキング 45 花田 ゆみこ		15:15~15:45 (岡本) ViPRコンディショニング 30 ◇	
15:00	15:00~15:45 体ほぐし体操 45 稻木 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			15:00~16:00 ズンバ ◇ 60 叶 朝羽				15:30~16:30 リラックスヨガ 60 内山 洸太	
16:00	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							16:00~17:00 ヨガ 60 MOTOMI	
17:00	17:15~17:45 (小林麻) ウェーブリング 30				17:15~17:45 (岡本) ツールトレーニング ◇ 30								
18:00			18:00~19:00 HIP HOP ◇ 60 小林 紗奈										
19:00	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 (仙場) ViPR3D30 ◇	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							
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 楠	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 ピューティヨガ45 平山 真希							
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