

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 ペリーフィット ◇ 60 八幡 優子	10:20～11:20 ミュージックヨガ 60 HANA	10:30～11:15 リラックスヨガ 45 佐野 陽子	10:20～11:05 フレックスサイズ45◇ 角川真美子	休 館 日	10:30～11:15 ピラティス 45 ランチフィールド	10:20～11:20 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 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 ◇(小林さ)	12:00～13:00 フロアピラティス 60 サラン	11:30～12:00(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 ◇ 萩原	12:15～12:45 (岡本) グループファイト30 ◇	12:45～13:45 パワースタイルヨガ 60 深澤 和愛	12:15～12:45 (岡本) グループファイト30 ◇
12:00	12:30～12:45 HIIT ◇(佐々木)		12:15～13:15 ハタヨガベーシック 60 高橋 春子		12:45～13:30 ベーシックエアロ45 ◇ 大木 克彦	13:00～13:30(大西) 足裏ほぐし体操 30		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		13:00～14:00 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 花田 ゆみこ	
	13:00～13:30 (亀ヶ谷) ポールストレッチ30	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 ヴァンヤサヨガ 60 吉見 満弓		13:25～13:45足裏ほぐし体操(軽部)		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	13:45～14:45 バレエエクササイズ 60 植竹 雅		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			14:00～15:00 ヨガ 60 森 桃	14:00～15:00 デトックスヨガ 60 木村 匠	15:00～16:00 ズンバ ◇ 60 叶 朝羽		15:15～15:45 ◇(萩原) VIPRコンデショニング 30	15:30～16:30 ピラティス 60 内山 洸大
	15:00～15:45 体ほぐし体操 45 稲木 順子	15:15～15:45(小林さ) 肩こりほぐしストレッチ30			16:00～17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 岡本 祐太			15:15～16:15 ストリートダンス ◇ 60 稲木 順子		16:15～17:15 フィットネススクール (有料) ◇ 60 萩原 圭吾	16:15～17:15 リラクゼーションヨガ 60 荒竹 奈津子		
14:00	16:00～17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 仙場 栄二		16:45～17:00 HIIT◇(萩原)		17:15～17:45 (岡本) ツールトレーニング30 ◇			16:30～16:45 HIIT◇(岡本)		※ 17:30～18:00 (小野) ViPR3D30 ◇			
	17:15～17:30 HIIT◇(仙場)		17:15～17:45(小林麻) ウェーブリング 30		18:00～18:15 HIIT◇(竹花)			17:00～18:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 高村 純也					
15:00	18:00～19:00 HIP HOP ◇ 60 小林 紗奈		18:00～19:00 HIP HOP ◇ 60 小林 紗奈						18:15～19:00 やさしいヨガ 45 稲木 順子	18:30～19:15 ピラティス 45 サラン			
	19:20～20:05 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 HANA	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 コアトレーニング 45 内山 洸大	19:50～20:35 ピラティス 45 サラン		
16:00	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 ズンバ ◇ 60 木村 琴美	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		20:40～21:10 ◇ (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												

★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。

※2020年 1,2,3月 グループファイト 30

◇ シューズ必要
○ マット不要