

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 HANA	10:30～11:15 リラックスヨガ 45 佐野 陽子	10:20～11:05 フレイクサイズ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		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 平野みき
	11:45～12:15 (小野) VIPR3D30 ◇	11:45～12:45 ハタヨガ 60 山本 規子	11:40～12:00 VIPRはじめて20 ◇(小林さ)	12:00～13:00 フロピラティス 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	11:00～12:00 リフレッシュヨガ 60 山形 志穂	11:45～12:00 HIIT ◇(萩原)	11:50～12:10 リ・コンディショニング20 ◇ 萩原	※2 12:15～12:45 (仙場) 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	13:00～13:30(萩原) 腰痛予防ストレッチ30	12:30～13:30 ラテンエアロ ◇ 60 山形 志穂		12:45～13:45 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
	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 竹永 香織	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	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 井上 侑子		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			※2 15:15～15:45 (岡本) VIPRコンディショニング 30	15:30～16:30 ハタヨガ 60 山本 規子
	15:00～15:45 体ほぐし体操 45 稲木 順子		16:00～16:40 (亀ヶ谷) ポールストレッチ40		16:00～17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 岡本 祐太		16:30～16:45 HIIT ◇(岡本)		17:00～18:00 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	16:00～17:00 ヨガ 60 八幡 優子	
16:00	16:00～17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 仙場 栄二		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 ◇				17:30～18:00 (小野) VIPR3D30◇				
	17:15～17:30 HIIT ◇(仙場)		18:00～19:00 HIP HOP ◇ 60 小林 紗奈		18:00～18:15 HIIT ◇(高村)				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			
17:00			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 内山 洗大		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 仙場 栄二	19:50～20:35 ヨガ 45 山本 規子		
	19:20～20:05 ズンバ 45◇ 森 まり子	19:15～20:00 ヨガ 45 山形 志穂		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		20:40～21:10 ◇ (岡本) VIPRコンディショニング 30	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	20:15～21:00 ピラティス 45 森 理恵子											
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。

※1 2020年 7、8、9月 グループファイト
※2 2020年 7、8、9月 レッスン入れ替え

◇ シューズ必要
○ マット不要