

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 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 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 | 11:35～12:35 ハタヨガ 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 ◇ 萩原 | 11:45～12:00 HIIT ◇(萩原) | ※2 12:15～12:45 (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 |
| 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 | 12:50～13:35 ヨガベーシック45 佐野 陽子 | | 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 パワースタイルヨガ 60 深澤 和愛 | 13:00～14:00 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 花田 ゆみこ | 12:45～13:45 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 | 15:15～15:45 (岡本) ViPRコンディショニング 30 | 16:00～17:00 ヨガ 60 八幡 優子 | 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 ポールストレッチ40 亀ヶ谷 | | 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 ◇(竹花) | 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 | ※1 17:30～18:00 (小野) ViPR3D30◇ | | | |
| 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 ◇ | | | | | | | | |
| | 17:15～17:30 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 | 18:15～19:15 ピラティス 60 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 | 20:15～21:00 ヨガ 45 内山 洗大 | 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