

Fit Annex スタジオスケジュール



2020年7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	10:30～11:15 ★ズンバ 45 ◇ 荒竹 奈津子	10:40～11:25 ●リラックスヨガ45 稲木 順子	10:30～11:15 ★ベリーフィット45◇ 八幡 優子	10:30～11:15 ●ミュージックヨガ45 HANA	10:30～11:15 ★リラックスヨガ 45 佐野 陽子	○10:30～11:15 ●フراعササイズ45 角川 真美子	休 館 日	10:30～11:15 ★ピラティス 45 プランチフィールド	10:30～11:15 ●ヨガ45 平山 真希	10:30～11:15 ★センタジー 45 井上 侑子		10:30～11:15 ★はじめてエアロ 45 ◇ 鈴木 久美子	11:00～11:45 ●リフレッシュヨガ45 山形 志穂	11:00～11:45 ●朝のすっきりヨガ45 平野みき	
12:00	11:45～12:15 (小野) ▲VIPR3D30 ◇	11:45～12:30 ●ハタヨガ45 山本 規子	▲11:40～12:00 VIPRIはじめて20 ◇(小林さ)		11:30～12:00(プランチフィールド) ★はじめてピラティス 30	●ハタヨガ 45 佐野 陽子		11:30～12:15 ★はじめてエアロ 45 ◇ シェア公乃	11:45～12:30 ●パワースタイルヨガ45 平山 真希			▲11:50～12:10 リ・コンディショニング20 ◇ 萩原		※2 12:15～12:45 ◇(仙場) ▲VIPR3D30 ◇	
13:00	13:00～13:30 (亀ヶ谷) ▲ポールストレッチ30	13:15～14:00 ●パワースタイルヨガ45 竹永 香織	12:15～13:00 ★ハタヨガベーシック45 高橋 春子	●フローピラティス45 サラン	12:30～13:15 ★ベーシックエアロ45 プランチフィールド			12:45～13:30 ★センタジー 45 菅沼 清子		12:30～13:15 ★ラテンエアロ 45 ◇ 山形 志穂			12:45～13:30 ★脂肪燃焼エアロ 45 ◇ 花田 ゆみこ	12:45～13:30 ●骨盤美人ヨガ45 平野みき	
14:00	13:45～14:30 ★バレエエクササイズ 45 植竹 雅		13:30～14:15 ★脂肪燃焼エアロ45◇ 韓 順亜	14:00～14:45 ●サーキット45 前島 由布子	14:30～15:15 ★パワースタイルヨガ 45 荒竹 奈津子			14:00～14:45 ★ヨガ 45 森 桃		13:45～14:30 ★アロマリラックスヨガ 45 影島 雅美	14:00～14:45 ●ビューティヨガ 45 稲木 順子		14:00～14:45 ★ボディメイキング 45 花田 ゆみこ		
15:00	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 仙場 栄二					15:15～16:00 ★ストリートダンス45 ◇ 稲木 順子		15:00～15:45 ★ズンバ 45 ◇ 叶 朝羽			※2 15:15～15:45 (岡本) ▲グループファイト30 ◇	15:30～16:15 ●ハタヨガ45 山本 規子	
16:00	16:00～17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 岡本 祐太				16:00～17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 高村 純也			16:30～17:30 フィットネススクール (有料) ◇ 60 萩原 圭吾					16:00～16:45 ★ヨガ 45 八幡 優子		
17:00			17:15～17:45(小林麻) ▲ウエアリング 30												
18:00			18:00～18:45 ★HIP HOP 45 ◇ 小林 紗奈		18:00～18:45 ★センタジー 45 小林 麻衣子				18:15～19:00 ●免疫アップヨガ 45 稲木 順子		18:15～19:00 ★ピラティス 45 サラン				
19:00	19:00～19:30 (亀ヶ谷) ▲ポールストレッチ30	19:15～20:00 ●ヨガ 45 山形 志穂		19:15～20:00 ●ベシクピラティス45 小林麻衣子	19:30～20:15 ★ズンバ 45 ◇ 加藤 範子	19:15～20:00 ●パワースタイルヨガ45 内山 洗大		19:15～20:00 ★パワースタイルヨガ 45 安西 佳奈	19:15～20:00 ●シェイプピラティス 45 サラン		19:15～20:00 ●ヨガ 45 山本 規子				
20:00	20:15～20:45(岡本) ★グループファイト30◇														
21:00															

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、全てのプログラムを最大45分、定員数は半分にしておこないます。
Bスタジオは換気を行うため常温でのレッスンとなります。

※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 10, 11, 12月 VIPR3D30
※2 2020年 10, 11, 12月 レッスン入れ替え

★定員20名
▲定員14名
●定員13名

◇ シューズ必要
○ マット不要