

Fit Annex スタジオスケジュール



2020年10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	10:20～11:05 ●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	10:20～11:05 ●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	10:20～11:05 ●ヨガ 45 新井 恵子	休 館 日	10:30～11:15 ★ピラティス 45 プランチフィールド	10:20～11:05 ●ヨガ45 平山 真希	10:30～11:15 ★センタジー 45 井上 侑子	11:00～11:45 ●リフレッシュヨガ45 山形 志穂	10:30～11:15 ★はじめてエアロ 45 ◇ 鈴木 久美子	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 VIPR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	11:45～12:30 ●ハタヨガ 45 佐野 陽子		11:45～12:30 ★はじめてエアロ 45 ◇ シェフ公乃	●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) ★グループファイト30 ◇	
13:00	13:00～13:30 (亀ヶ谷) ▲ボールストレッチ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	12:30～13:15 ●ピラティス 45 前島 由布子	12:30～13:15 ★ベーシックエアロ45 ◇ プランチフィールド			12:50～13:35 ★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 ●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 ◇ 新井 恵子	14:00～14:45 ●ホットサーキット45 前島 由布子	13:30～14:00 (亀ヶ谷) ▲ボールストレッチ30			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		14:30～15:15 ●ビューティヨガ 45 稲木 順子	13:00～13:45 ★脂肪燃焼エアロ 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		★パワースタイルヨガ 45 荒竹 奈津子			15:15～16:00 ★ストリートダンス45 ◇ 稲木 順子		15:30～16:15 ★ズンバ 45 ◇ 荒竹 奈津子			※2 15:15～15:45 (岡本) ▲VIPRコンディショニング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			18:15～19:00 ★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 前島 由布子		※1 17:30～18:00 (仙場) ▲VIPR3D30 ◇		
19:00		19:15～20:00 ●ヨガ 45 山形 志穂	19:15～19:45(仙場) ▲VIPR3D30 ◇	19:15～20:00 ●ベーシックピラティス45 小林麻衣子	19:30～20:15 ★ズンバ 45 ◇ 叶 朝羽	19:15～20:00 ●パワースタイルヨガ45 内山 洸大		19:15～20:00 ★パワースタイルヨガ 45 安西 佳奈	19:30～20:15 ●シェイブピラティス 45 サラン	19:15～19:45(仙場) ★コアトレーニング 30	19:15～20:00 ●ヨガ 45 山本 規子			
20:00	19:30～20:15 ★ズンバ 45 ◇ 森 まり子		20:15～21:00 ★STRONG NATION 45 ◇ 木村 琴美			20:15～21:00 ●ヨガ45 内山 洸大		20:45～21:15(岡本) ▲VIPRコンディショニング30◇						
21:00	20:30～21:15 ★グループファイト45◇ 岡本 祐太													

※1 2021年 1・2・3月 グループファイト
 ※2 2021年 1・2・3月 レッスン入れ替え
 ※スタジオへの入室はレッスン開始15分前からとなります。
 ※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。

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、定員数は変更しております。
 Bスタジオはホットスタジオ(昇温・加湿)として行います。
 レッスン間は換気を行う為、室温が上がりにくくなる場合がございます。あらかじめご了承ください。

★定員25名
 ▲定員17名
 ●定員17名
 ◇シューズ必要