



Fit Annex スタジオスケジュール

2023年6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	
9:15							休 館 日		9:15～10:00 ●モーニングヨガ					
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	10:00～10:45 ●ヨガ45 杉山 咲絵	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 ★ジャズダンス45 ◇ 古山 瑞穂		10:30～11:15 ★ラテンエアロ 45 ◇ 角川真美子	10:20～11:05 ●ベーシック&フ ローヨガ 45 吉見 満弓			10:30～11:15 ★ピラティス 45 ブランチフィールド		10:30～11:15 ★背骨コンディショニング45◎ 米村 和枝	11:00～11:45 ●リフレッシュヨガ45 山形 志穂	10:30～11:15 ★センタジー 45 菅沼	11:00～11:45 ●朝のすっきりヨガ45 平野みき
12:00	11:15～11:45 ●センタジー30遠藤		11:30～12:15 ★ベーシックエアロ45◇ 花田 ゆみこ		11:30～12:00(ランチフィールド) ★はじめてピラティス 30	11:45～12:30 ●ピラティス 45 ハル			11:35～12:20 ★はじめてエアロ 45 ◇ シェフ公乃	11:25～12:10 ●パワースタイルヨガ45 渡部 愛		★11:45～12:15 センタジー30 遠藤		
13:00	12:00～12:40 ボディメイクプログラム 40(有料)◇ 遠藤	12:30～13:15 ●バレエワークアウト 植竹 雅	12:30～13:15 ★ハタヨガベーシック45 高橋 春子		12:30～13:15 ★ベーシックエアロ45 ◇ ブランチフィールド			12:35～13:05 菅沼 ▲VIPRコンディショニング30◇			12:30～13:15 ★ラテンエアロ 45 ◇ 山形 志穂		12:15～12:45 ◇ 仙場 ▲VIPRコンディショニング30◇	
14:00	13:00～13:30 亀ヶ谷 ○ポールストレッチ30		▲13:30～13:50 VIPRIはじめて20 ◇仙場	13:30～14:15 ●センタジー45 菅沼	13:30～14:00 亀ヶ谷 ○ポールストレッチ30			13:20～14:00 ボディメイクプログラム 40(有料)◇ 前田			13:30～14:15 ★リラックスヨガ 45 影島 雅美		13:00～13:45 ★オリジナルエアロ 45 ◇ 花田 ゆみこ	12:45～13:30 ●骨盤美人ヨガ45 平野みき
15:00	13:45～14:30 ★バレエエクササイズ 45 植竹 雅				14:30～15:15 ★パワースタイルヨガ 45 荒竹 奈津子			14:15～15:00 ★ヨガ 45 森 桃			14:30～15:15 ●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	
16:00	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					15:15～16:00 ★ストリートダンス45 ◇ 稲木 順子			15:15～16:00 ★ズンバ 45 ◇ 荒竹 奈津子		15:00～15:45 ★グループファイト45◇ 仙場	15:30～16:15 ●ハタヨガ45 山本 規子
17:00	16:00～17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 仙場				16:00～17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 菅沼			16:30～17:30 フィットネススクール (有料) ◇ 60 小石					16:00～16:45 ★ヨガ 45 古山 瑞穂	
18:00														
19:00				18:45～19:30 ●ベーシックピラティス45 小林	18:40～19:10 ★自衛隊式フィットネス30◇ 小石				18:15～19:00 ●免疫アップヨガ 45 稲木 順子		18:15～19:00 ★ ヨガ 45 古山 瑞穂			
20:00	19:15～20:00 ★ズンバ 45 ◇ sato		19:00～19:45 ★HIP HOP 45 ◇ 鷹箸 鈴央奈		19:30～20:15 ★ズンバ 45 ◇ 叶 朝羽	19:15～20:00 ●コアトレ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 ●スローフローヨガ 45 山本 規子		19:15～20:00 ●陰ヨガ 45 坂本 幸絵		
21:00	20:15～21:00 ★グループファイト45◇ 仙場	19:45～20:30 ●チャレンジングヨガ45 坂本 幸絵	20:00～20:45 ★アグレッシブヨガ45 坂本 幸絵	▲グループファイト30 仙場 ◇	20:30～21:00 遠藤 ★センタジー30			20:15～20:45 鈴木 ★グループファイト30◇						

※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。

- ◆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。 BスタジオはWebにてレッスン予約をお願い致します。
- ◆レッスン予約開始前、館内が混雑する場合は予約開始時間前に整理券を配布する場合があります。

- ★定員40名
- ▲定員17名
- 定員25名
- 定員20名

- ◇シューズ必要
- ◎フェイスタオル必要