



Fit Annex スタジオスケジュール

2023年11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 ハル				
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 ●体幹アップヨガ45 守谷 恵美可	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		★背骨コンディショニング45◎ 米村 和枝	10:45～11:30 ●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 ●ヨガ 45 坂本 幸絵
12:00	11:45～12:45 フィットネススクール (有料) ◇ 60 仙場	11:30～12:15 ●アクティブ フローヨガ45 山本 規子	11:30～12:15 ★ベーシックエアロ45◇ 花田 ゆみこ		11:30～12:00(ブランチフィールド) ★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 ●アドバンス ヨガ45 守谷 恵美可	★11:45～12:15 パレトン30 山形 志穂		12:15～12:45 ◇ 仙場 ▲VIPRコンディショニング30◇	
13:00	13:00～13:30 亀ヶ谷 ○ボールストレッチ30	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はじめて30◇		12:30～13:15 ★ラテンエアロ 45 ◇ 山形 志穂		13:00～13:45 ★オリジナルエアロ 45 ◇ 花田 ゆみこ	12:45～13:30 ●陰ヨガ45 坂本 幸絵
14:00	13:45～14:30 ★パレエエクササイズ 45 植竹 雅		13:30～14:15 ★ゆがみ調整ストレッチ 45 前田	13:30～14:00 仙場 ▲グループファイト30◇	13:30～14:00 亀ヶ谷 ○ボールストレッチ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		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		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		14:45～15:30 ★ズンバ 45 ◇ 荒竹 奈津子	14:30～15:15 ●ビューティヨガ 45 稲木 順子	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
16:00					16:00～17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 菅沼			15:15～16:00 ★ストリートダンス45 ◇ 稲木 順子				16:00～16:45 ★ヨガ 45 古山 瑞穂	
17:00													
18:00													
19:00				18:45～19:30 ●ベーシックピラティス45 小林					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	19:45～20:30 ●チャレンジングヨガ45 坂本 幸絵	19:00～19:45 ★HIP HOP 45 ◇ 鷹箸 鈴央奈	19:45～20:15 ●センタジー30 仙場	19:15～20:00 ★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 ●バランスヨガ 山本 規子		
21:00	20:15～21:00 ★グループファイト45◇ 仙場		20:00～20:45 ★アグレッシブヨガ45 坂本 幸絵		20:15～21:00 ★センタジー45 菅沼			20:15～20:45 ★自衛隊式フィットネス◇ 小石 秀樹					

※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