



Fit Annex スタジオスケジュール

2024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	
9:30														
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 ●ヨガ45 EMIANA	10:30～11:15 ★ジャズダンス45 ◇ 古山 瑞穂	10:30～11:15 ●ベーシック & フローヨガ 45 吉見 満弓	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	休 館 日	10:30～11:15 ★ピラティス 45 ランチフィールド		10:30～11:15 ★センタジー 45 伊藤		10:30～11:15 ★センタジー 45 菅沼 清子		
														11:00～11:45 ●姿勢バランス コンディショニング 45 sato
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 ★はじめてピラティス30 ランチフィールド	11:45～12:30 ●コンディショニング ヨガ 45 大内 かおり		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 ★バレトン 30 山形 志穂			
		12:30～13:15 ●骨盤調整ヨガ45 今村 みなこ	12:45～13:30 ★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 ◇ 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		12:15～12:45 ◇ 仙場 ▲VIPRコンディショニング30◇	12:15～13:00 ●ベーシックヨガ45 sato
13:00	13:00～13:30 亀ヶ谷 ○ポールストレッチ30				13:30～14:00 亀ヶ谷 ○ポールストレッチ30			13:20～14:00 ★ズンバ 40 ◇ 前田			13:30～14:15 ★ゆがみ調整ストレッチ 45 前田		13:00～13:45 ★オリジナルエアロ 45 ◇ 花田 ゆみこ	
14:00	14:00～14:45 ★ボディコンディショニング バレエ45 蓬萊 美里		13:45～14:30 ★ゆがみ調整ストレッチ45 前田	13:40～14:10 仙場 ▲グループファイト30◇				14:15～15:00 ★ヨガ 45 森 桃				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			15:15～16:00 ★ストリートダンス45 ◇ 稲木 順子		14:45～15:30 ★ズンバ 45 ◇ 田邊 美茄	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									
17:00														
18:00														
19:00	19:15～20:00 ★ズンバ 45 ◇ sato	19:30～20:15 ●ボディメイキング ヨガ45 SAYAKA	19:00～19:45 ★HIP HOP 45 ◇ 鷹簀 鈴央奈	18:45～19:30 ●ベーシックピラティス45 小林 麻衣子	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 ●アクティブフローヨガ45 山本 規子			
	20:00		20:00～20:45 ★フローピラティス45 小林 麻衣子	●センタジー30 仙場	20:15～21:00 ★センタジー45 菅沼 清子		20:15～20:45 伊藤 ★グループファイト30◇							
21:00														

※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