



Fit Annex スタジオスケジュール

2024年8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		
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			11:30～12:15 ★はじめてエアロ45 ◇ シェフ公乃		11:45～12:15 ★パレトン 30 山形 志穂		10:45～11:30 ●リフレッシュヨガ45 山形 志穂		11:00～11:45 8月は全て 代行
13:00	13:00～13:30 亀ヶ谷 ○ポールストレッチ30	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 8月は全て 代行
14:00	14:00～14:45 ★ボディコンディショニング バレエ45 蓬菜 美里		13:45～14:30 ★ゆがみ調整ストレッチ45 前田	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		
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 ◇ 田邊 美茄		14:00～14:45 ★ボディメイキング 45 花田 ゆみこ		
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			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	
17:00														
18:00														
19:00				18:45～19:30 ●ベーシックピラティス45 小林 麻衣子										
20:00	19:15～20:00 ★センタジー 45 ◇ 仙場 栄二	19:30～20:15 ●ボディメイキング ヨガ45 SAYAKA	19:00～19:45 ★STRONG NATION 45 ◇ 金子 亜矢子	19:15～20:00 ★ズンバ 45 ◇ 叶 朝羽	19:15～20:00 ●コアトレ45 内山 洗大			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		18:15～19:00 ★ヨガ 45 古山 瑞穂		19:15～20:00 ●アクティブフローヨガ45 山本 規子	
21:00	20:15～21:00 ★グループファイト45◇ 伊藤		20:00～20:45 ★フローピラティス45 小林 麻衣子	19:45～20:15 ●センタジー30 仙場			20:15～20:45 伊藤 2日・16日・30日 ★グループファイト30◇ 9日・23日 ★センタジー30					16:00～16:45 ★ヨガ 45 古山 瑞穂	15:30～16:15 ●ハタヨガ45 山本 規子	

※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