



Fit Annex スタジオスケジュール

2024年12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	体 館 日	10:30～11:15 ★ピラティス 45 ブランチフィールド		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	10:15～11:00 ●ディープフローヨガ 生嶋 由香里	
12:00	11:45～12:45 フィットネススクール (有料) ◇ 60 亀ヶ谷	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	11:30～12:15 ●Breath work yoga relax45 石川 レイ	11:30～12:00 ★はじめてピラティス30 ブランチフィールド	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 30 山形 志穂		10:45～11:30 ●リフレッシュヨガ45 山形 志穂	11:15～12:00 ●ベースフローヨガ 生嶋 由香里
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 ◇ ブランチフィールド				12:35～13:05 菅沼 ▲VIPRIはじめて30◇		12:30～13:15 ★ラテンエアロ 45 ◇ 山形 志穂		12:15～12:45 小野 ■モビリティEX 30	
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	13:40～14:10 菅沼 ●ピラティス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		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 伊藤		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	14:30～15:15 ●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◇ 伊藤	
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				14:00～14:45 ★ボディメイキング 45 花田 ゆみこ	15:30～16:15 ●ハタヨガ45 山本 規子
17:00														
18:00														
19:00				18:45～19:30						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			
19:15～20:00	★ズンバ◇(12月迄) 叶 朝羽	19:30～20:15 ●ボディメイキング ヨガ45 SAYAKA	★STRONG NATION 45 ◇ 金子 亜矢子	●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			19:15～20:15 ★パワースタイルヨガ60 安西 佳奈			19:15～20:00 ●アクティブフローヨガ45 山本 規子		
20:00	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	●ハタヨガ45 EMIANA					19:30～20:15 ●スローフローヨガ 45 山本 規子					
21:00					20:15～21:00 ★センタジー45 菅沼 清子									

★定員40名 ■定員30名
▲定員17名 ●定員25名
○定員23名
◇シューズ必要