



Fit Annex スタジオスケジュール

2025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							休 館 日		9:30～10:15 ●モーニング ピラティス 45				
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	AKEMI	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	
						10:20～11:05 ●ベーシック& フローヨガ 45							10:15～11:00
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			10:30～11:15 ★ピラティス 45 AKKO		10:30～11:15 ★センタジー 45 伊藤	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 清子	●ディープフローヨガ 生嶋 由香里
						11:25～12:10 ●コンディショニ ング ヨガ45			11:25～12:10 ●代謝アップヨガ45 尾崎 遥奈				11:15～12:00 ●ベースフローヨガ 生嶋 由香里
		11:30～12:15	11:30～12:15		11:30～12:00 ★はじめてピラティス30 AKKO			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			
12:00	11:45～12:45 フィットネススクール（有料）◇ 60 亀ヶ谷	●アクティブ フローヨガ45 山本 規子	★ベーシックエアロ45◇ 花田 ゆみこ										
					12:30～13:15 ★ベーシックエアロ45 ◇ AKKO			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 小野 ■モビリティEX 30
13:00	13:00～13:30 亀ヶ谷 ○ボールストレッチ30	12:30～13:15 ●骨盤調整ヨガ45 今村 みなこ	12:30～13:15 ★ハタヨガベーシック45 高橋 春子		13:30～14:00 亀ヶ谷 ○ボールストレッチ30	13:30～14:15 ●ゆったりヨガ45 TADAHIKO		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
			13:45～14:30 ★機能改善ストレッチ45 植竹 雅	13:40～14:25 ●バランスアップ ピラティス45 菅沼 清子				14:15～15:00 ★パワースタイルヨガ 45 荒竹 奈津子			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	
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		14:45～15:45 フィットネススクール（有料）◇ 60 中川					14:15～15:00 ★ヨガ 45 浦西 千織		14:45～15:30 ★ズンバ 45 ◇ 田邊 美茄		15:00～15:45 ★グループファイト45◇ 伊藤	15:30～16:15 ●ハタヨガ45 山本 規子
15:00	15:00～15:45 ★ 体ほぐし体操 45 稲木 順子							15:15～16:00 ★ストリートダンス45 ◇ 稲木 順子					
16:00					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 伊藤		16:00～16:45 ★ヨガ 45 古山 瑞穂	
17:00													
18:00									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			
19:00				18:45～19:30 ●ベーシック ピラティス45 小林 麻衣子	19:15～20:00 ★FIT HOP40◇ 北條 友美	19:15～20:00 ●コアトレ45 内山 洸大		19:10 ～20:10 ★パワースタイルヨガ60 安西 佳奈	19:35～20:20 ●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	20:15～20:45 ★グループファイト30◇ 伊藤	19:30～20:15 ●ボディメイキング ヨガ45 SAYAKA	20:00～20:45 ○ツールピラティス45 小林 麻衣子	19:45～20:30 ●ハタヨガ45 EMIANA		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	
21:00													