



Fit Annex スタジオスケジュール

2026年2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 AKEMI				
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	
				10:20～11:05 ●ベーシック& フローヨガ 45 吉見 満弓		10:20～11:05 ●ベーシック& フローヨガ 45 吉見 満弓							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 ★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 YU		10:30～11:15 ★センタジー 45 菅沼 清子	●ディーブフローヨガ 生嶋 由香里
											10:45～11:30 ●リフレッシュヨガ45 山形 志穂		11:15～12:00
	11:30～12:30 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		11:25～12:05 ○ポールストレッチ40 亀ヶ谷	11:25～12:10 ●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	11:25～12:10 ●代謝アップヨガ45 尾崎 遥奈				●ベースフローヨガ 生嶋 由香里
12:00					12:20～12:50 ★はじめてピラティス30 AKKO					11:45～12:15 ★バレットン 30 山形 志穂			
		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					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	
13:00	12:45～13:30 ハタヨガ45 EMIANA				13:05～13:50 ★ベーシックエアロ45 ◇ AKKO	13:00～13:45 ●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									14:00～14:45 ★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 蓬菜 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 ★パワースタイルヨガ 45 荒竹 奈津子			14:15～15:00 ★ヨガ 45 浦西 千織		14:45～15:30 ●ビューティヨガ 45 稲木 順子			
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				15:00～15:45 ★グループファイト45◇ YU	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					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													
19:00				18:45～19:30 ●ベーシック ピラティス45 小林 麻衣子				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 ★FIT HOP45◇ 北條 友美	19:30～20:15 ●ボディメイキング ヨガ45 SAYAKA	★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 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	20:15～21:00 ★グループファイト45◇ YU		20:00～20:45 ○ツールピラティス45 小林 麻衣子	●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													