

## ★フィットファーストご案内★

### キネティクスガイダンス ビギナーマシントレーニングのご案内

フィットファーストでは、キネティクスガイダンスにて効果が出る運動の流れや運動の正しい行い方をご案内、最初のご利用時に必ず受講して頂く事をオススメします。  
 (入会後再度でも再受講可能。)  
 ※キネティクスガイダンスは予約制となります。  
 ※レッスン表参照

ビギナーマシントレーニングではマシンエリアにお集まり頂き、パーソナルなマシン利用方法からビギナーマシン利用方法までご相談に応じて指導致します。

### ■パーソナルカウンセリングのご案内

一人ひとりのからだの状態のチェックを行い、目的に応じたトレーニングをトレーナーと共に作成。目標カラダ、目指す種目、目指すサイズなど、様々なお客様の要望に応じた提案を行います。実際のトレーニングでは、初めての方には骨盤の歪みや改善からマシン指導を行います。その後トレーニングがマンナリ化してしまつた方は、従来のトレーニングだけではなく、最新のファンクショナルトレーニングを取り入れたりと、様々な1人1人エッセンスをサポートいたします。  
 ※パーソナルカウンセリングは完全予約制となります。  
 ※カウンセリングは1名様2分づつとさせていただきます。  
 スケジュール1枠で3名のご予約が可能となります。

### ■ラディカル エレメントクラスのご案内

エレメント(要素、構成)を丁寧にお伝えし安全に楽しみながら行うクラスです。初めての方は説明、慣れている方は動作の確認を行います。

FIT FIRSTではラディカルな運動効果を実感して頂きたいので、1〜3クラスの流れを推奨しております。  
 ①ウォーミングアップ②エレメントクラス(説明)  
 ③クラス後半

### ★PICK UPレッスン★

### ハイブリットダイエットヨガ

ヨガが生まれた古代文明と現代では、身体の仕組みも解明され、常識も次々に変わってきています。私たちは古代文明から続くヨガをリスペクトしながらも、最先端の運動生理学を踏まえ、機能的で美しい身体を実現するヨガを構築いたしました。

私たちのヨガは他ホットスタジオよりも室温は高くありません。

室温が高ければ良い効果が出ると思うのは間違えです。体温に近い温度でアーサナを行うと柔軟性が安全だから加温しているのだから、汗の量はダイエットの効果とは関係ありません。デトックス効果と謳っているスタジオも多く存在しますが、デトックスは75%が尿、20%が汗であり、汗はわずか3%に過ぎません。高温スタジオは熱中症など危険リスクが高まるだけです。

### 【動ける機能的な体を目指したい方オススメ】 ■ファンクショナルサーキット

自分の体重と重力を利用して全身の筋力・持久力・バランス・柔軟性を同時に鍛えられる効果的なトレーニングです。  
 最新のトレーニングで差を付けよう!!

### フィットファースト営業時間

【平日】 10:00~23:00  
 【平日CLOSE】 16:30~17:30  
 【土曜日】 10:00~21:00  
 【日曜日/祝日】 10:00~19:00  
 【休館日】 毎週金曜日  
 TEL: 054-368-4117

曜日	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:30	17:30	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	
月	HOTスタジオ	音楽に合わせてテンポ良くポーズをとります 11:00(45) フラヨガ 温度■■■□	12:00(20) キネティクスガイダンス	骨盤の歪みを整えましょう!! 12:20(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 12:45(15) ボールストレッチ 温度■■■□	リンパの滞りを取り除き、新陳代謝を促す!! 13:45(45) ルースイーダットン 温度■■■□	運動初心者にも最適。スタート特別プログラム!! 14:50(45) ビギナーエクササイズ 温度■■■□	18:00(20) キネティクスガイダンス	18:30(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	音楽に合わせてテンポ良くポーズをとります 19:05(45) フラヨガ 温度■■■□	骨盤の歪みを整えましょう!! 20:05(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 20:30(15) ボールストレッチ 温度■■■□	内臓脂肪を落とすために体へ 21:15(45) フィジカルyoga 温度■■■□		
	GYM	筋肉を緩めてほぐす 10:50(30) 筋膜リリース	11:40(15) FIGHT DO エレメントクラス	11:55(30) パーソナルカウンセリング	13:00(30) VPR	13:05(30) ビギナーマシントレーニング	13:30(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	14:00(45) ZUMBA	運動終わりのクールダウン 15:00(20) リラクゼーション	18:20(20) 骨盤リセットex	18:45(15) ボールストレッチ	19:05(30) ビギナーマシントレーニング	19:15(45) UBOUND	20:30(30) TRX サスペンション アドバンス	21:20(30) FIGHT DO
火	HOTスタジオ	骨盤の歪みを整えましょう!! 10:45(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 11:10(15) ボールストレッチ 温度■■■□	リンパの滞りを取り除き、新陳代謝を促す!! 11:50(45) ルースイーダットン 温度■■■□	内臓脂肪を落とすために体へ 13:00(45) フィジカルyoga 温度■■■□	骨盤の歪みを整えましょう!! 14:00(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 14:25(15) ボールストレッチ 温度■■■□	音楽に合わせてテンポ良くポーズをとります 14:55(45) フラヨガ 温度■■■□	18:20(30) 筋肉を緩めてほぐす 18:20(30) 筋膜リリース 温度■■■□	基礎代謝を高め脂肪燃焼効果抜群!! 19:15(45) パワーyoga 温度■■■	骨盤の歪みを整えましょう!! 20:15(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 20:40(15) ボールストレッチ 温度■■■□	ストレスやつまりを取り除き、体へ 21:10(45) リラクゼーションyoga 温度■■■□		
	GYM	10:30(45) TRX サスペンション アドバンス	11:35(30) ZUMBA	13:40(20) キネティクスガイダンス	13:45(15) UBOUND エレメントクラス	14:00(30) パーソナルカウンセリング	14:15(60) ★要予約 ビギナーマシントレーニング	14:45(30) 運動終わりのクールダウン 14:50(20) リラクゼーション	18:40(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	19:00(45) ZUMBA	19:50(20) キネティクスガイダンス	20:10(30) ファンクショナルサーキット	20:55(30) ビギナーマシントレーニング	21:10(30) UBOUND	
水	HOTスタジオ	基礎代謝を高め脂肪燃焼効果抜群!! 10:30(45) パワーyoga 温度■■■	骨盤の歪みを整えましょう!! 11:30(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 11:55(15) ボールストレッチ 温度■■■□	音楽に合わせてテンポ良くポーズをとります 13:00(45) フラヨガ 温度■■■□	骨盤の歪みを整えましょう!! 14:00(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 14:25(15) ボールストレッチ 温度■■■□	リンパの滞りを取り除き、新陳代謝を促す!! 15:00(45) ルースイーダットン 温度■■■□	18:30(20) 骨盤リセットex	18:40(15) カラダスッキリリフレッシュ!!	19:10(45) ビギナーエクササイズ 温度■■■□	20:20(20) 骨盤リセットex	20:45(15) ボールストレッチ 温度■■■□	音楽に合わせてテンポ良くポーズをとります 21:15(45) フラヨガ 温度■■■□	
	GYM	10:30(20) キネティクスガイダンス	10:50(30) ビギナーマシントレーニング	11:20(45) ZUMBA	12:25(30) ファンクショナルサーキット	13:40(20) キネティクスガイダンス	14:05(30) FIGHT DO	14:30(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	14:45(30) ビギナーマシントレーニング	18:30(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	18:45(15) UBOUND エレメントクラス	19:00(30) UBOUND	20:00(20) キネティクスガイダンス	20:00(45) FIGHT DO	21:00(30) ビギナーマシントレーニング
木	HOTスタジオ	音楽に合わせてテンポ良くポーズをとります 10:45(45) フラヨガ 温度■■■□	12:10(20) キネティクスガイダンス	骨盤の歪みを整えましょう!! 12:30(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 12:55(15) ボールストレッチ 温度■■■□	ストレスやつまりを取り除き、体へ 13:35(45) リラクゼーションyoga 温度■■■	内臓脂肪を落とすために体へ 14:35(45) フィジカルyoga 温度■■■□	18:00(20) キネティクスガイダンス	18:30(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	運動初心者にも最適。スタート特別プログラム!! 19:00(45) ビギナーエクササイズ 温度■■■□	骨盤の歪みを整えましょう!! 20:05(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 20:30(15) ボールストレッチ 温度■■■□	ストレスやつまりを取り除き、体へ 21:15(45) リラクゼーションyoga 温度■■■□		
	GYM	10:30(20) キネティクスガイダンス	10:50(30) ビギナーマシントレーニング	10:45(15) FIGHT DO エレメントクラス	11:00(30) FIGHT DO	12:00(30) TRX サスペンション ベーシック	13:00(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	13:00(45) MEGADANZ	13:15(30) ビギナーマシントレーニング	14:00(30) ZUMBA	14:45(30) 筋肉を緩めてほぐす 14:45(30) 筋膜リリース	18:20(30) 筋肉を緩めてほぐす 18:20(30) ビギナーマシントレーニング	19:00(45) ZUMBA	20:00(30) MEGADANZ	20:45(45) FIGHT DO
金	<b>休館日</b>														
土	HOTスタジオ	独特の呼吸法を体験 10:45(45) タイ式yoga 温度■■■□	12:00(20) キネティクスガイダンス	骨盤の歪みを整えましょう!! 12:20(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 12:45(15) ボールストレッチ 温度■■■□	基礎代謝を高め脂肪燃焼効果抜群!! 13:20(45) マットピラティス 温度■■■□	内臓脂肪を落とすために体へ 14:25(45) フィジカルyoga 温度■■■□	※MistデトックスTime ボールドレスストレッチなど 【ご利用時間】 18:30~18:00 温度■■■	16:30(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	18:00(20) キネティクスガイダンス	骨盤の歪みを整えましょう!! 18:20(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 18:45(15) ボールストレッチ 温度■■■□	19:20(45) フラヨガ 温度■■■□		
	GYM	10:30(20) キネティクスガイダンス	10:50(30) ビギナーマシントレーニング	11:40(30) TRX サスペンション ベーシック	12:30(30) VPR	13:00(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	13:05(30) ビギナーマシントレーニング	13:20(30) MEGADANZ	14:15(45) ZUMBA	15:00(20) キネティクスガイダンス	運動終わりのクールダウン 15:15(20) リラクゼーション	15:20(30) ビギナーマシントレーニング	18:20(30) ファンクショナルサーキット	19:05(30) ビギナーマシントレーニング	19:10(45) FIGHT DO
日	HOTスタジオ	基礎代謝を高め脂肪燃焼効果抜群!! 10:45(45) パワーyoga 温度■■■	11:00(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	12:40(20) キネティクスガイダンス	筋肉を緩めてほぐす 13:15(30) 筋膜リリース 温度■■■□	基礎代謝を高め脂肪燃焼効果抜群!! 14:00(45) パワーyoga 温度■■■	骨盤の歪みを整えましょう!! 15:40(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 16:00(20) ボールストレッチ 温度■■■□	ストレスやつまりを取り除き、体へ 17:00(45) リラクゼーションyoga 温度■■■	17:00(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	19:00 CLOSE				
	GYM	10:30(20) キネティクスガイダンス	10:50(20) 骨盤リセットex	11:15(15) ボールストレッチ	11:35(30) ビギナーマシントレーニング	12:00(15) UBOUND エレメントクラス	12:15(30) UBOUND	13:00(30) ビギナーマシントレーニング	13:40(60) ビギナーファンクショナル	14:30(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	15:00(15) FIGHT DO	15:15(30) FIGHT DO	16:10(30) TRX サスペンション アドバンス	16:45(30) ビギナーマシントレーニング	

- HOTスタジオ
- GYMスタジオ
- マシンエリア
- カウンセリングルーム



# フィットファースト清水店 2017.9月スケジュール



		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:30	17:30	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00		
月	HOTスタジオ		音楽に合わせてテンポ良くポーズをとります 11:00(45) フラyoga 温度■■■□	12:00(20) キネティクス ガイダンス	骨盤の歪みを整えましょう♪ 12:20(20) 骨盤リセット ex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 12:45(15) ボールストレッチ 温度■■■□	リンパの滞りを取り除きながら全身をほぐして体のなかからキレイに 13:45(45) ルーシーダットン 温度■■■□	運動初心者にも最適。スタート特別プログラム!! 14:50(45) ビギナーエクササイズ 温度■■■□		18:00(20) キネティクス ガイダンス	18:30(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	音楽に合わせてテンポ良くポーズをとります 19:05(45) フラyoga 温度■■■□	骨盤の歪みを整えましょう♪ 20:05(20) 骨盤リセット ex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 20:30(15) ボールストレッチ 温度■■■□	内臓脂肪を落とし瘦れにくい身体へ 21:15(45) フィジカルyoga 温度■■■□		
	GYM	10:30(20) キネティクス ガイダンス	10:50(30) ビギナーマシントレーニング	11:25(15) FIGHT DO エレメントクラス	11:40(30) FIGHT DO	12:30(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	13:00(30) VPR	13:05(30) ビギナーマシントレーニング	13:30(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	14:00(45) ZUMBA	運動終わりのクールダウン 15:00(20) リラックスストレッチ	18:20(20) 骨盤リセット ex	18:45(15) ボールストレッチ	19:05(30) ビギナーマシントレーニング	19:15(45) UBOUND	20:30(30) TRX サスペンション	21:20(30) FIGHT DO
火	HOTスタジオ		骨盤の歪みを整えましょう♪ 10:45(20) 骨盤リセット ex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 11:10(15) ボールストレッチ 温度■■■□	リンパの滞りを取り除きながら全身をほぐして体のなかからキレイに 11:50(45) ルーシーダットン 温度■■■□	内臓脂肪を落とし瘦れにくい身体へ 13:00(45) フィジカルyoga 温度■■■□	骨盤の歪みを整えましょう♪ 14:00(20) 骨盤リセット ex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 14:25(15) ボールストレッチ 温度■■■□	音楽に合わせてテンポ良くポーズをとります 14:55(45) フラyoga 温度■■■□		18:15(20) 骨盤リセット ex 温度■■■□	18:40(15) ボールストレッチ 温度■■■□	基礎代謝を高め脂肪燃焼効果抜群!! 19:15(45) パワーyoga 温度■■■□	骨盤の歪みを整えましょう♪ 20:15(20) 骨盤リセット ex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 20:40(15) ボールストレッチ 温度■■■□	ストレスやつまりを取り除き深くリラクゼーション 21:10(45) リラックスyoga 温度■■■□	
	GYM	10:30(30) TRX サスペンション	11:15(45) ZUMBA	13:40(20) キネティクス ガイダンス	13:45(15) UBOUND	14:00(30) UBOUND	14:15(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	14:45(30) ビギナーマシントレーニング	運動終わりのクールダウン 15:00(20) リラックスストレッチ	18:40(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	19:00(45) ZUMBA	19:50(20) キネティクス ガイダンス	20:10(30) ファンクショナルサーキット	20:55(30) ビギナーマシントレーニング	21:10(30) UBOUND		
水	HOTスタジオ		基礎代謝を高め脂肪燃焼効果抜群!! 10:30(45) パワーyoga 温度■■■□	骨盤の歪みを整えましょう♪ 12:00(20) 骨盤リセット ex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 12:25(15) ボールストレッチ 温度■■■□	音楽に合わせてテンポ良くポーズをとります 13:00(45) フラyoga 温度■■■□	骨盤の歪みを整えましょう♪ 14:00(20) 骨盤リセット ex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 14:25(15) ボールストレッチ 温度■■■□	リンパの滞りを取り除きながら全身をほぐして体のなかからキレイに 15:00(45) ルーシーダットン 温度■■■□		18:30(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	18:45(15) カラダスッキリリフレッシュ!! 18:40(15) ボールストレッチ 温度■■■□	19:00(30) UBOUND	20:00(20) キネティクス ガイダンス	20:00(45) FIGHT DO	21:00(30) ビギナーマシントレーニング	21:15(30) VPR
	GYM	10:40(45) ZUMBA	11:45(30) ファンクショナルサーキット	13:40(20) キネティクス ガイダンス	13:50(15) FIGHT DO	14:05(30) FIGHT DO	14:30(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	14:45(30) ビギナーマシントレーニング	筋肉を緩めてほぐす 15:00(30) 筋膜リリース	18:30(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	18:45(15) UBOUND	19:00(30) UBOUND	20:00(20) キネティクス ガイダンス	20:00(45) FIGHT DO	21:00(30) ビギナーマシントレーニング	21:15(30) VPR	
木	HOTスタジオ		音楽に合わせてテンポ良くポーズをとります 10:45(45) フラyoga 温度■■■□	12:10(20) キネティクス ガイダンス	骨盤の歪みを整えましょう♪ 12:30(20) 骨盤リセット ex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 12:55(15) ボールストレッチ 温度■■■□	ストレスやつまりを取り除き深くリラクゼーション 13:35(45) リラックスyoga 温度■■■□	内臓脂肪を落とし瘦れにくい身体へ 14:35(45) フィジカルyoga 温度■■■□		18:00(20) キネティクス ガイダンス	18:30(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	運動初心者にも最適。スタート特別プログラム!! 19:05(45) ビギナーエクササイズ 温度■■■□	骨盤の歪みを整えましょう♪ 20:05(20) 骨盤リセット ex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 20:30(15) ボールストレッチ 温度■■■□	ストレスやつまりを取り除き深くリラクゼーション 21:15(45) リラックスyoga 温度■■■□		
	GYM	10:30(20) キネティクス ガイダンス	10:50(30) ビギナーマシントレーニング	11:25(15) FIGHT DO エレメントクラス	11:40(30) FIGHT DO	13:00(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	13:00(30) UBOUND	13:15(30) ビギナーマシントレーニング	14:00(45) ZUMBA	筋肉を緩めてほぐす 15:00(30) 筋膜リリース	18:20(20) 骨盤リセット ex	18:45(15) ボールストレッチ	19:05(30) ビギナーマシントレーニング	19:15(30) TRX サスペンション	20:00(45) ZUMBA	21:00(15) FIGHT DO	21:15(30) FIGHT DO
金	休館日																
土	HOTスタジオ		独特の呼吸法を学び体感を覚えます 10:45(45) タイyoga 温度■■■□	12:30(20) キネティクス ガイダンス	骨盤の歪みを整えましょう♪ 12:50(20) 骨盤リセット ex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 13:15(15) ボールストレッチ 温度■■■□	基礎代謝を高め脂肪燃焼効果抜群!! 13:45(45) マットピラティス 温度■■■□	内臓脂肪を落とし瘦れにくい身体へ 14:45(45) フィジカルyoga 温度■■■□	※MatTocks Time 16:30(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	18:00(20) キネティクス ガイダンス	骨盤の歪みを整えましょう♪ 18:20(20) 骨盤リセット ex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ!! 18:45(15) ボールストレッチ 温度■■■□	音楽に合わせてテンポ良くポーズをとります 19:15(45) フラyoga 温度■■■□	21:00(15) FIGHT DO	21:15(30) FIGHT DO		
	GYM	10:30(20) キネティクス ガイダンス	10:50(20) 骨盤リセット ex	11:15(15) ボールストレッチ	11:35(30) ビギナーマシントレーニング	12:00(30) VPR	13:00(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	13:00(30) UBOUND	13:35(30) ビギナーマシントレーニング	14:00(45) ZUMBA	15:00(20) キネティクス ガイダンス	15:20(20) 骨盤リセット ex	15:45(15) ボールストレッチ	16:05(30) ビギナーマシントレーニング	18:20(30) ファンクショナルサーキット	19:05(30) ビギナーマシントレーニング	19:15(30) FIGHT DO
日	HOTスタジオ		基礎代謝を高め脂肪燃焼効果抜群!! 10:45(45) パワーyoga 温度■■■□	11:00(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	12:40(20) キネティクス ガイダンス	筋肉を緩めてほぐす 13:15(30) 筋膜リリース 温度■■■□	基礎代謝を高め脂肪燃焼効果抜群!! 14:00(45) パワーyoga 温度■■■□	骨盤の歪みを整えましょう♪ 16:00(20) キネティクス ガイダンス	カラダスッキリリフレッシュ!! 16:20(20) 骨盤リセット ex 温度■■■□	ストレスやつまりを取り除き深くリラクゼーション 17:20(45) リラックスyoga 温度■■■□	17:30(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	19:00 CLOSE					
	GYM	10:30(20) キネティクス ガイダンス	10:50(20) 骨盤リセット ex	11:15(15) ボールストレッチ	11:35(30) ビギナーマシントレーニング	12:00(15) UBOUND	12:15(30) UBOUND	13:00(30) ビギナーマシントレーニング	13:15(30) TRX サスペンション	14:30(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	15:00(15) FIGHT DO	15:15(30) FIGHT DO	16:30(30) VPR	17:05(30) ビギナーマシントレーニング	17:15(30) TRX サスペンション	17:30(30) パーシク	

### ★フィットファーストご案内★

**キネティクスガイダンス**  
**ビギナーマシントレーニングのご案内**

フィットファーストでは、キネティクスガイダンスにて効果が出る運動の流れや運動の行い方をご入会後、最初のご利用時に必ず受講して頂く事をご入会後、最初の(入会後再度でも再受講可能。)  
※キネティクスガイダンスは予約制となります。  
※レッスン表参照

ビギナーマシントレーニングではマシンエリアにお集まり頂き、パーソナルなマシン利用方法からビギナーマシン利用方法までご相談に応じて指導致します。

**パーソナルカウンセリングのご案内**

一人ひとりのからだの状態のチェックを行い、目的に応じたトレーニングをトレーナーと共に作成。目標カラダ、目指す種別、目指すサイズなど、様々なお客様の要望に応じた提案を行います。実際のトレーニングでは、初めの方へは骨盤の歪みや改善からマシン指導を行います。その後トレーニングがマンネリ化してしまつた方は、従来のトレーニングだけではなく、今流行のファンクショナルトレーニングを取り入れたりと、様々な新しいエクササイズをサボトいたします。  
※パーソナルカウンセリングは完全予約制となります。  
※カウンセリングは1名様20分づつとさせていただきます。  
スケジュール1枠で3名のご予約が可能となります。

### ■ラディカル エレメントクラスのご案内

エレメント(要素、構成)を丁寧に教え安全に楽しみながら行うクラスです。初めての方は説明。慣れている方は動作の確認を行います。  
FIT FIRSTではラディカルの運動効果を実感して頂きたいので、今までの流れを推奨しております。  
①ウォーミングアップ②エレメントクラス(説明)  
③クラスへ参加

### ★PICK UPレッスン★

#### ハイブリットダイエットヨガ

ヨガが生まれた古代文明と現代では、身体の仕組みも解明され、常識も次々に変わってきています。私たちは古代文明から続くヨガをリスペクトしながらも、最先端の運動生理学を踏まえ、機能的で美しい身体を実現するヨガを構築いたしました。

私たちのヨガは他ホットスタジオよりも室温は高くありません。

室温が高ければ良い効果が出ると思うのは間違えです。体温に近い温度でアーサナを行うと柔軟性が向上安全に効果が出ます。汗の量はダイエットの効果と関係ありません。テックス効果と謳っているスタジオも多く存在しますが、テックスは75%が汗、20%が尿であり、汗はわずか3%に過ぎません。高温スタジオは熱中症など危険リスクが高まるだけです。

### 【動ける機能的な体を目指したい方オススメ】

#### ■ファンクショナルサーキット

自分の体重と重力を利用して全身の筋力・持久力・バランス・柔軟性を同時に鍛えることが出来る機能的なトレーニングです。  
最新のトレーニングで差を付けよう!!

### フィットファースト営業時間

【平日】 10:00~23:00  
【平日CLOSE】 16:30~17:30  
【土曜日】 10:00~21:00  
【日曜日/祝日】 10:00~19:00  
【休館日】 毎週金曜日  
TEL: 054-368-4117

- HOTスタジオ
- GYMスタジオ
- マシンエリア
- カウンセリングルーム

