





**FIT FIRST**  
Enjoy fitness & community フィット・ファースト

1月8日 (月・祝)

成人の日 特別スケジュール

		実施場所				
		ファンクショナルスタジオ	ホットスタジオ	カウンセリングルーム		
10:00		営業開始 10:00			10:00	
10:30~11:00		FIRST AERO				
11:00			11:05~11:50 フayoga 【32℃】		11:00	
11:25~11:55		TRX ベーシック				
12:00					12:00	
12:15~13:00		FIGHT DO RADICAL FITNESS	12:30~12:50 骨盤リセットex	12:10~12:30 キネティックガイダンス		
13:00			12:55~13:10 ポールストレッチ		13:00	
13:15~13:35		お腹シェイプ	Beauty Light			
13:50~13:20		ヒップアップ			13:45~14:30 ルーシーダットン 【32℃】	13:30~14:30 パーソナル カウンセリング ※要予約
14:00						
14:40~15:25		ビギナー エクササイズ			15:00	
15:00						
15:45~16:15		TRX アドバンス	15:35~16:20 フィジカルyoga 【32℃】		16:00	
16:00						
16:35~17:20		UBOUND RADICAL FITNESS	Beauty Light		17:00	
17:00					17:30~18:15 リラックスyoga 【32℃】	18:00
18:00					19:00	
19:00					19:00	

※祝日営業の為、19時閉館となります。