

2月 FIT FIRST 清水店 スタジオスケジュール

・スケジュール、担当者は変更となる場合がございます。予めご了承ください。
 ・レッスン開始後の途中入退場は安全上、また他のお客様のご迷惑となりますので遠慮ください。
 ・レッスンには運動に適した服装、シューズでご参加ください。
 ・ホットスタジオのピンク色のプログラムはエクセレント会員様専用となります。

時間	月			火			水			木			土			日			
	ファンクショナル	ホット	カウンセリング	ファンクショナル	ホットスタジオ	カウンセリング	ファンクショナル	ホットスタジオ	カウンセリング	ファンクショナル	ホットスタジオ	カウンセリング	ファンクショナル	ホットスタジオ	カウンセリング	ファンクショナル	ホットスタジオ	カウンセリング	
10:00	営業開始 10:00									営業開始 10:00									
10:00~11:00	フリーファンクショナル TIME	10:30~11:15 ビギナー エクササイズ		10:30~11:15 TRX		10:25~10:45 キネティック ガイダンス	10:00~11:00 フリーファンクショナル TIME	10:30~11:15 パワーyoga 【36℃】	10:30~11:30 パーソナル カウンセリング 【リスタート ガイダンス】 ※要予約(無料)	10:00~11:00 フリーファンクショナル TIME	10:30~11:15 フライyoga 【32℃】		10:00~11:00 フリーファンクショナル TIME	10:30~11:15 リラククスyoga 【36℃】	10:15~11:15 パーソナル カウンセリング 【リスタート ガイダンス】 ※要予約(無料)	10:00~11:00 フリーファンクショナル TIME	10:30~11:15 パワーyoga 【36℃】	10:30~10:50 キネティック ガイダンス	
11:00	暗闇			暗闇		11:10~11:25 ポールストレッチ							暗闇						
11:30~12:00	FIGHT DO			ZUMBA 30min			11:30~12:00 FIRST AERO						11:30~12:00 ビギナー ファンクショナル			11:30~12:00 TRX ベース		11:25~12:25 パーソナル カウンセリング 【リスタート ガイダンス】	
12:00			11:50~12:10 キネティック ガイダンス		Beauty Light			Beauty Light						11:50~12:10 キネティック ガイダンス		12:00~12:20 キネティック ガイダンス			
12:10~12:30		12:10~12:30 骨盤リセットex			12:10~12:55 ルーシー ダットン 【32℃】			12:15~12:45 Beauty Light						12:10~12:30 骨盤リセットex		12:15~12:45 ZUMBA	12:10~12:30 筋膜リリース		12:25~12:55 骨盤リセットex
12:20~12:50	TRX	12:35~12:50 ポールストレッチ				12:30~13:30 パーソナル カウンセリング 【リスタートガイダンス】 ※要予約(無料)								12:20~12:40 骨盤リセットex					
13:00																			
13:10~13:40	FIRST AERO	13:05~13:50 フライyoga 【32℃】			13:10~13:55 フィジカルyoga 【32℃】			13:00~13:20 骨盤リセットex	13:00~13:45 ルーシー ダットン 【32℃】				13:05~13:35 Beauty Light						
14:00	暗闇		13:30~14:30 パーソナル カウンセリング 【リスタート ガイダンス】	暗闇									暗闇						
14:00~14:30	ZUMBA 30min	14:05~14:25 筋膜リリース			14:10~14:55 ポルドブラ		14:00~14:20 キネティック ガイダンス	14:00~14:15 エレメントクラス	14:15~14:45 FIGHT DO				13:55~14:40 ZUMBA 45min	13:55~14:40 フィジカルyoga 【32℃】	14:00~15:00 パーソナル カウンセリング 【リスタート ガイダンス】 ※要予約(無料)			14:00~14:30 Beauty Light	
15:00		14:45~15:30 タイ式yoga 【32℃】																	
15:00~16:00	フリーファンクショナル TIME			15:00~16:00 フリーファンクショナル TIME	15:10~15:30 ホットストレッチ 【30℃】		15:05~15:50 シルク サスペンション ※要予約	15:00~15:45 マットピラティス 【32℃】					15:05~15:50 シルク サスペンション ※要予約	14:55~15:40 リラククスyoga 【36℃】				14:45~15:05 キネティック ガイダンス	
16:00	16:30~17:30 CLOSE (マシンジムのご利用は16:00まで)																		
18:00			18:00~18:20 キネティック ガイダンス		Beauty Light														
18:20~18:40		18:20~18:40 骨盤リセットex			18:30~18:50 筋膜リリース			18:30~19:00 パーソナル カウンセリング 【リスタート ガイダンス】 ※要予約(無料)	18:30~18:50 ヒップアップ				18:00~19:00 パーソナル カウンセリング 【リスタート ガイダンス】 ※要予約(無料)	18:25~18:45 お腹シェイブ					18:40~19:00 キネティック ガイダンス
18:45~19:00		18:45~19:00 ポールストレッチ		暗闇									暗闇	Beauty Light					
19:00	暗闇	19:10~19:55 タイ式yoga 【32℃】		19:00~20:00 パーソナル カウンセリング 【リスタート ガイダンス】 ※要予約(無料)	19:15~20:00 パワーyoga 【36℃】		19:00~19:15 エレメントクラス	19:15~20:00 ZUMBA 30min	19:05~19:50 ビギナー エクササイズ				19:00~19:45 ZUMBA 45min	19:00~19:20 骨盤リセットex					19:00~18:00 Beauty Light TIME 【32℃】
20:00																			
20:25~20:55	TRX	20:15~21:00 フィジカルyoga 【32℃】					19:55~20:15 キネティック ガイダンス	20:00~21:00 Beauty Light											
21:00	暗闇																		
21:15~21:45	FIGHT DO	21:15~21:35 ホットストレッチ 【30℃】			21:10~21:55 リラククスyoga 【32℃】			21:20~21:50 ファンクショナル サーキット	21:10~21:55 フライyoga 【32℃】				21:05~21:35 Beauty Light	21:00~21:45 ルーシー ダットン 【32℃】					17:00~18:00 パーソナル カウンセリング 【リスタート ガイダンス】 ※要予約(無料)
22:00																			
マシニングム利用時間 22:30 まで 施設閉館時間 23:00															マシニングム 20:30 まで 施設閉館時間 21:00				
<p>この色のプログラムはエクセレント会員様専用プログラムとなります</p> <p>マシニングム 18:30 まで 施設閉館時間 19:00</p> <p>■■■ 営業時間 ■■■ 平日 10:00 ~ 23:00 土曜日 10:00 ~ 21:00 日祝日 10:00 ~ 19:00 ■■■ 休館日 ■■■ 毎週金曜日、夏季、年末年始、GW</p>																			





FIT FIRST

Enjoy fitness & community フィット・ファースト

2月11日 (月・祝)

建国記念の日

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	
10:00~11:00		フリー ファンクショナル TIME	Beauty Light 10:30~11:15 フラyoga 【32℃】	体組成計 測定 随時 受付中… 気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪	11:00	
11:00			ATSUSHI		11:00	
11:30~12:00		AYAMI TRX ピラティス			12:00	
12:00			Beauty Light		12:00	
12:20~12:35		エレメントクラス	12:20~12:40 骨盤リセットex		13:00	
12:35~13:05		UBOUND WORLD FITNESS	12:45~13:00 ボールストレッチ		13:00	
13:00		ATSUSHI			13:00	
13:25~14:10		ビギナー エクササイズ	13:20~14:05 フィジカルyoga 【32℃】		14:00	
14:00		KATSUMI	AYAMI		14:00	
14:30~15:15			14:15~16:00 デトックス TIME 【36℃】		15:00	
15:00		FIGHT DO RADICAL FITNESS	MUTSUMI	15:00		
15:35~16:20		ZUMBA 45min		16:00		
16:00		AYANO		16:00		
16:30~18:30		フリー ファンクショナル TIME	16:30~17:15 アロマリラックスyoga 【32℃】	17:00		
17:00			AYAMI	17:00		
18:00				18:00		
19:00		この色のプログラムはエクセレント会員様専用プログラムとなります			19:00	
		マシンジム利用時間 18:30まで 施設閉館時間 19:00				