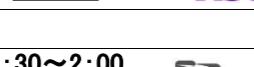
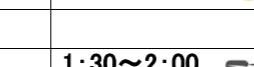
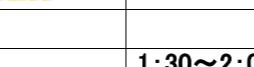
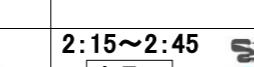
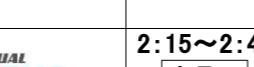
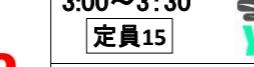
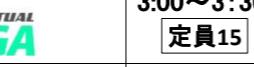
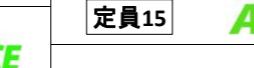
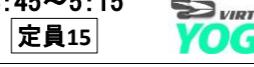
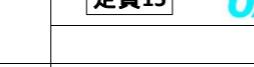
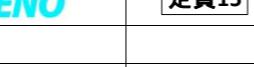
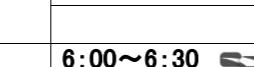
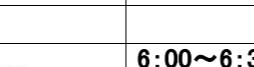
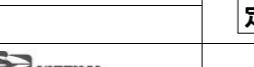
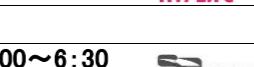
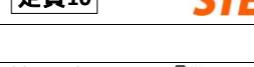
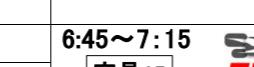
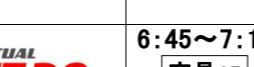
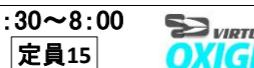
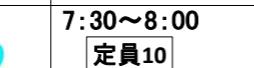
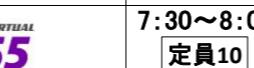
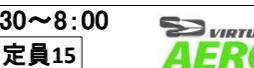
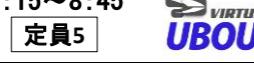
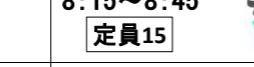
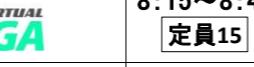
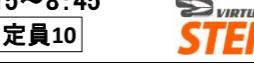
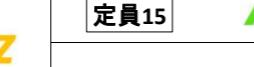
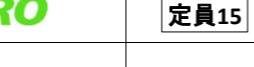
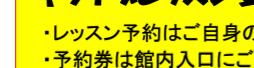
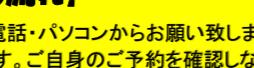
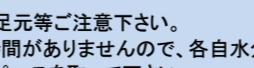
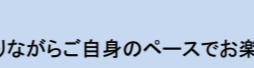
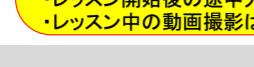
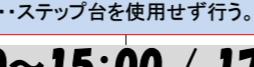


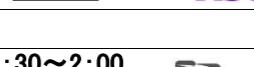
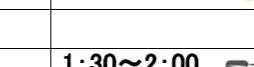
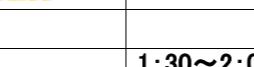
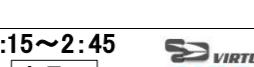
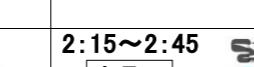
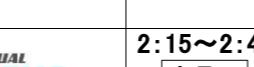
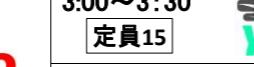
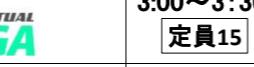
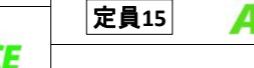
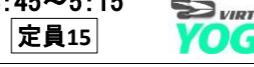
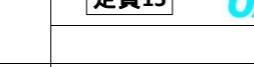
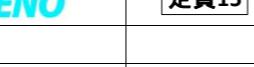
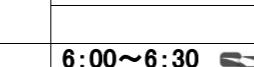
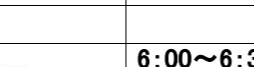
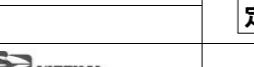
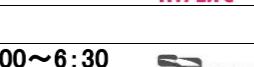
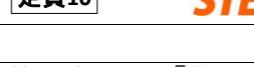
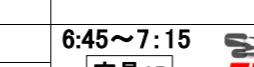
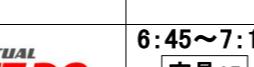
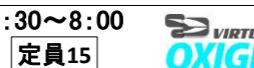
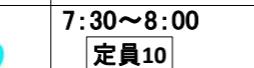
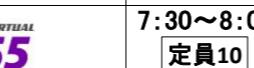
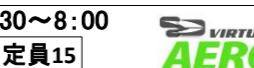
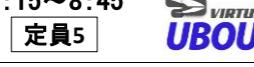
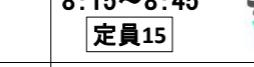
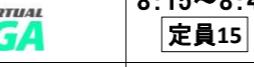
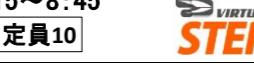
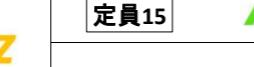
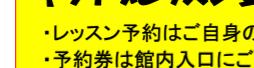
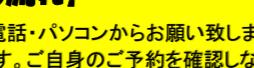
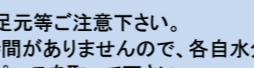
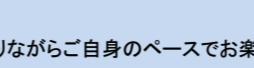
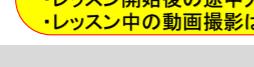
FITFIRST24 清水店 【0時～9時】スタジオスケジュール

	月【MON】	火【TUE】	水【WED】	木【THU】	金【FRI】	土【SAT】	日【SUN】	
	 …ノリの良い音楽に合わせてエネルギーッシュにシンプルに動くプログラム 下半身強化・心肺持久力強化・体幹強化・脂肪燃焼	 …どちらもステップ台を使用。音楽に合わせて下半身を主に動かすプログラムその他プログラムにつきましては、筋肉トレーニングと有酸素運動を合わせて、脂肪燃焼・筋力アップ向上。 ※STEPの方が初心者の方でも行いやすいです。						
0:00	0:00～0:45 定員15 	0:00～0:30 定員15 	0:00～0:30 定員5 	0:00～0:30 定員15 	0:00～0:30 定員10 	0:00～0:30 定員15 	0:00～0:30 定員15 	
1:00	1:00～1:30 定員15 	0:45～1:15 定員10 	0:45～1:15 定員10 	0:45～1:15 定員10 	0:40～0:55 	0:45～1:30 定員15 	0:45～1:15 定員15 	
2:00	1:45～2:15 定員10 	1:30～2:00 定員15 	1:30～2:00 定員15 	1:30～2:00 定員15 	1:45～2:15 定員15 	1:45～2:15 定員15 	1:30～2:00 定員10 	
3:00	2:30～2:45 定員15 	2:15～2:45 定員15 	2:15～2:45 定員15 	2:15～2:45 定員10 	2:30～3:00 定員15 	2:30～3:00 定員15 	2:15～2:45 定員15 	
4:00	3:00～3:30 定員15 	3:00～3:45 定員23 	3:00～3:30 定員15 	3:00～3:30 定員15 	3:15～3:45 定員15 	3:15～3:45 定員15 	3:00～3:30 定員15 	
5:00	3:45～4:15 定員15 	4:00～4:30 定員15 	3:45～4:15 定員15 	3:45～4:15 定員15 	4:00～4:30 定員15 	4:00～4:30 定員15 	3:45～4:15 定員15 	
6:00	4:30～5:00 定員10 	4:45～5:15 定員15 	4:30～5:00 定員15 	4:30～5:00 定員15 	4:45～5:15 定員10 	4:45～5:15 定員15 	4:30～5:00 定員15 	
7:00	5:15～5:45 定員15 	5:30～6:00 定員15 	5:15～5:45 定員10 	5:15～5:45 定員15 	5:30～6:00 定員15 	5:30～6:00 定員15 	5:15～5:45 定員15 	
8:00	6:00～6:30 定員15 	6:15～6:45 定員10 	6:00～6:30 定員15 	6:00～6:30 定員15 	6:15～6:45 定員15 	6:00～6:30 定員15 	6:00～6:30 定員10 	
9:00	6:45～7:15 定員10 	7:00～7:15 定員15 	6:45～7:15 定員15 	6:45～7:15 定員15 	7:00～7:45 定員15 	7:30～8:00 定員15 	6:45～7:15 定員10 	
	7:30～8:00 定員15 	7:30～8:00 定員15 	7:30～8:00 定員10 	7:30～8:00 定員10 	8:00～8:45 定員23 	8:15～8:45 定員10 	8:15～8:45 定員15 	
	8:15～8:45 定員15 	8:15～8:45 定員5 	8:15～8:45 定員15 	8:15～8:45 定員15 	9:00～9:30 定員15 	9:00～10:00 定員15 	8:15～8:45 定員15 	
	9:00～9:30 定員15 	9:00～10:00 定員15 	9:00～9:30 定員15 	9:00～9:30 定員15 	9:00～10:00 定員15 	9:00～10:00 定員15 	9:00～10:00 定員15 	
	【ライフレッスン参加の流れ】 レッスン予約はご自身の携帯電話・パソコンからお願い致します。 予約券は館内入口にございます。ご自身のご予約を確認しながらお取りください。 レッスン開始10分前より、ご予約の方から順番に入場となります。 スタジオ入場後、○印を目安にお立ち下さい。 レッスン開始後の途中入場は出来ません。 レッスン中の動画撮影はご遠慮下さい。				【バーチャルレッスン参加の流れ】 暗がりの為、足元等ご注意下さい。 明確な休憩時間がありませんので、各自水分を取りながらご自身のペースでお楽しみ下さい。 周りの方とスペースを取って下さい。 【YOGA】【OXIGENO】はマットが必要となります。入口付近のマット等をご利用下さい。 【X55】【STEP】はステップ台が必要となります。入口付近のリーボックの台をご利用下さい。 ※軽減方法…ステップ台を使用せずに歩行			
	【フロント受付時間】 11:00～15:00 / 17:00～20:00				10:00～18:00		/～スタッフ交代	

2026年 1月スタジオスケジュール【10時～23時】

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
10:00	9:45~10:15 定員5	9:00~10:00	9:45~10:15 定員10	9:45~10:15 定員5	9:45~10:15 定員15	9:00~10:00	9:00~10:00
11:00	10:30~11:15 定員15	10:30~11:00 定員15	10:30~11:15 定員15	10:30~11:00 定員15	10:30~11:00 定員15	10:30~11:15 定員23 [MEGUMI]	10:30~11:00 定員15
12:00	11:30~12:00 定員15 [MARINA] 簡単エアロ	11:30~12:15 定員23 リズムyoga	11:30~12:00 定員15 [MARINA] 簡単トランポリン	11:30~12:15 定員23 リズムyoga	11:30~12:15 定員15 [MARINA] 簡単トランポリン & ストレッチ	11:30~12:00 定員23 [MISATO]	11:15~11:45 定員15
13:00	12:15~12:45 定員10 サーキットトレーニング	12:30~12:50 定員10 VIPR	12:15~12:45 定員10 TRX	12:30~12:50 定員10 VIPR	12:30~12:50 定員10 TRX	12:15~12:45 定員5	12:00~12:45 定員15
14:00	13:10~13:40 定員15 [KATSUMI] アンジージャンプ	13:10~13:55 定員23 ピラティス	13:10~13:40 定員23 [KATSUMI]	ZUMBA 8日・22日 エアロ 15日・29日 定員23	13:10~13:40 定員23 [MISATO]	13:15~14:15 ミット打ちスクール ※スクール内容は別紙をご覧ください。 ◆教室がない場合はフリー開放	13:00~13:30 定員15
15:00	14:00~14:30 定員15 骨盤調整 ポールストレッチ	14:15~15:00 定員15	14:00~14:30 定員15 ストレッチ エクササイズ	14:40~14:55 定員15 筋膜リリース	14:15~15:00 定員15 ピラティス/シルクサスペンション ※有料指導・事前予約制	14:00~14:45 定員15 [MISATO]	13:45~14:15 定員10
16:00	15:00~15:45 定員15	15:15~15:45 定員5	15:00~15:30 定員10	15:45~16:15 定員5	15:00~15:30 定員10 ピラティス/シルクサスペンション ※有料指導・事前予約制	15:00~15:30 定員15 [MISATO]	15:45~16:15 定員15
17:00	16:00~16:45 定員15 リトルクラス キッズダンススクール ※スクール内容は別紙をご覧ください。 ◆教室がない場合はフリー開放	15:50~16:05	16:15~17:00	16:30~17:15 定員15	16:30~17:40 定員15 空手教室 ※スクール内容は別紙をご覧ください。 ◆教室がない場合はフリー開放	16:30~17:00 定員15 空手教室 ※スクール内容は別紙をご覧ください。 ◆教室がない場合はフリー開放	15:00~16:15 定員15 [MISATO]
18:00	17:15~17:45 定員15	17:50~18:05	17:50~18:05	17:45~18:45 定員10	17:45~18:45 定員15 キッズダンススクール ※スクール内容は別紙をご覧ください。	17:15~17:45 定員10 トランポリン 17:50~18:05 [MISATO]	16:30~17:30 定員15
19:00	18:15~18:45 定員5	18:15~18:45 定員10	19:00~19:45 定員23 ピラティス 19:15~19:45 定員20 アンジージャンプ	19:15~19:45 定員20 アンジージャンプ TRX 7日・21日 サーティット14日・28日 定員10	18:00~19:00 定員15 キッズダンススクール ※スクール内容は別紙をご覧ください。 ◆教室がない場合はフリー開放	19:00~19:45 定員23 エンジョイエアロビクス 19:15~19:45 定員23 [RINA]	19:00~19:45 定員15 [RINA]
20:00	[MAKI]	[KATSUMI]	20:00~20:45 定員23	20:00~20:45 定員23	20:00~20:45 定員13 バーベルワークアウト	20:00~20:45 定員23 [RINA]	20:00~20:45 定員10 [RINA]
21:00	21:00~21:45 定員23	21:00~21:45 定員15	21:00~21:45 定員23 ピラティス/シルクサスペンション ※有料指導・事前予約制	21:00~21:45 定員23 [HITOSHI]	21:00~21:45 定員23 [RINA]	21:00~21:45 定員15 [RINA]	21:00~21:45 定員15
22:00	[KATSUMI]		◆予約がない場合はフリー開放	[KATSUMI]	[MISATO] 定員23		
23:00	22:00~22:30 定員10	22:00~22:30 定員15	22:00~22:30 定員15	22:00~22:30 定員10	22:00~22:30 定員15 [RINA]	22:00~22:30 定員15 [RINA]	22:00~22:30 定員15
	22:45~23:45 定員15	22:45~23:45 定員15	22:45~23:45 定員10	22:45~23:45 定員15	22:45~23:45 定員5 [RINA]	22:45~23:45 定員15	22:45~23:45 定員15

FITFIRST24 清水店 【0時～9時】スタジオスケジュール

	月【MON】	火【TUE】	水【WED】	木【THU】	金【FRI】	土【SAT】	日【SUN】	
	 …ノリの良い音楽に合わせてエネルギーッシュにシンプルに動くプログラム 下半身強化・心肺持久力強化・体幹強化・脂肪燃焼	 …どちらもステップ台を使用。音楽に合わせて下半身を主に動かすプログラムその他プログラムにつきましては、筋肉トレーニングと有酸素運動を合わせて、脂肪燃焼・筋力アップ向上。 ※STEPの方が初心者の方でも行いやすいです。						
0:00	0:00～0:45 定員15 	0:00～0:30 定員15 	0:00～0:30 定員5 	0:00～0:30 定員15 	0:00～0:30 定員10 	0:00～0:30 定員15 	0:00～0:30 定員15 	
1:00	1:00～1:30 定員15 	0:45～1:15 定員10 	0:45～1:15 定員10 	0:45～1:15 定員10 	0:40～0:55 	0:45～1:30 定員15 	0:45～1:15 定員15 	
2:00	1:45～2:15 定員10 	1:30～2:00 定員15 	1:30～2:00 定員15 	1:30～2:00 定員15 	1:45～2:15 定員15 	1:45～2:15 定員15 	1:30～2:00 定員10 	
3:00	2:30～2:45 定員15 	2:15～2:45 定員15 	2:15～2:45 定員15 	2:15～2:45 定員10 	2:30～3:00 定員15 	2:30～3:00 定員15 	2:15～2:45 定員15 	
4:00	3:00～3:30 定員15 	3:00～3:45 定員23 	3:00～3:30 定員15 	3:00～3:30 定員15 	3:15～3:45 定員15 	3:15～3:45 定員15 	3:00～3:30 定員15 	
5:00	3:45～4:15 定員15 	4:00～4:30 定員15 	3:45～4:15 定員15 	3:45～4:15 定員15 	4:00～4:30 定員15 	4:00～4:30 定員15 	3:45～4:15 定員15 	
6:00	4:30～5:00 定員10 	4:45～5:15 定員15 	4:30～5:00 定員15 	4:30～5:00 定員15 	4:45～5:15 定員10 	4:45～5:15 定員15 	4:30～5:00 定員15 	
7:00	5:15～5:45 定員15 	5:30～6:00 定員15 	5:15～5:45 定員10 	5:15～5:45 定員15 	5:30～6:00 定員15 	5:30～6:00 定員15 	5:15～5:45 定員15 	
8:00	6:00～6:30 定員15 	6:15～6:45 定員10 	6:00～6:30 定員15 	6:00～6:30 定員15 	6:15～6:45 定員15 	6:00～6:30 定員15 	6:00～6:30 定員10 	
9:00	6:45～7:15 定員10 	7:00～7:15 	6:45～7:15 定員15 	6:45～7:15 定員15 	7:00～7:45 定員15 	6:45～7:15 定員15 	6:45～7:15 定員10 	
	7:30～8:00 定員15 	7:30～8:00 定員15 	7:30～8:00 定員10 	7:30～8:00 定員10 	7:30～8:00 定員15 	7:30～8:00 定員15 	7:30～8:00 定員15 	
	8:15～8:45 定員15 	8:15～8:45 定員5 	8:15～8:45 定員15 	8:15～8:45 定員15 	8:00～8:45 定員23 	8:15～8:45 定員10 	8:15～8:45 定員15 	
	9:00～9:30 定員15 	9:00～10:00 定員15 	9:00～9:30 定員15 	9:00～9:30 定員15 	9:00～9:30 定員15 	9:00～10:00 定員15 	9:00～10:00 定員15 	
	【ライフレッスン参加の流れ】 レッスン予約はご自身の携帯電話・パソコンからお願い致します。 予約券は館内入口にございます。ご自身のご予約を確認しながらお取りください。 レッスン開始10分前より、ご予約の方から順番に入場となります。 スタジオ入場後、○印を目安にお立ち下さい。 レッスン開始後の途中入場は出来ません。 レッスン中の動画撮影はご遠慮下さい。				【バーチャルレッスン参加の流れ】 暗がりの為、足元等ご注意下さい。 明確な休憩時間がありませんので、各自水分を取りながらご自身のペースでお楽しみ下さい。 周りの方とスペースを取って下さい。 【YOGA】【OXIGENO】はマットが必要となります。入口付近のマット等をご利用下さい。 【X55】【STEP】はステップ台が必要となります。入口付近のリーボックの台をご利用下さい。 ※軽減方法…ステップ台を使用せずに歩行			
	【フロント受付時間】 11:00～15:00 / 17:00～20:00				10:00～18:00		/～スタッフ交代	

2026年 2月スタジオスケジュール【10時～23時】

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
10:00	9:45~10:15 定員5	9:00~10:00	9:45~10:15 定員10	9:45~10:15 定員5	9:45~10:15 定員15	9:00~10:00	9:00~10:00
11:00	10:30~11:15 定員15	10:30~11:00 定員15	10:30~11:15 定員15	10:30~11:00 定員15	10:30~11:00 定員15	10:30~11:15 Yoga 7日・14日・21日 KAORI MISATO 28日 定員23	10:30~11:00 定員15
12:00	11:30~12:00 定員15 簡単エアロ	11:30~12:15 定員23 リズムyoga	11:30~12:00 定員15 簡単トランポリン	11:30~12:15 定員23 リズムyoga	11:30~12:15 定員15 簡単トランポリン & ストレッチ	11:30~12:00 定員23	11:15~11:45 定員15
13:00	12:15~12:45 定員10 サーキットトレーニング	12:30~12:50 定員10 VIPR	12:15~12:45 定員10 TRX	12:30~12:50 定員10 VIPR	12:30~12:50 定員10 TRX	12:15~12:45 定員5	12:00~12:45 定員15
14:00	13:10~13:40 定員15 アンジージャンプ	13:10~13:55 定員23 ピラティス	13:10~13:40 定員23	13:10~13:40 定員23 ZUMBA 5日・19日エアロ 12日・26日定員23	13:10~13:40 定員23	13:15~14:15 ミット打ちスクール ※スクール内容は別紙をご覧ください。 ◆教室がない場合はフリー開放	13:00~13:30 定員15
15:00	14:00~14:30 定員15 骨盤調整	14:00~14:30 定員15 ポールストレッチ	14:15~15:15 定員15	14:00~14:30 定員15 ストレッチ エクササイズ	14:00~14:45 定員15 ピラティス/シルクサスペンション	14:15~15:00	13:45~14:15 定員10
16:00	15:00~15:45 定員15	15:30~16:00 定員5	15:20~15:50 定員10	16:00~16:30 定員5	16:40~16:25 定員15	15:15~16:00 ピラティス/シルクサスペンション ※有料指導・事前予約制	15:00~15:30 定員15
17:00	16:00~16:45 リトルクラス キッズダンススクール ※スクール内容は別紙をご覧ください。 ◆教室がない場合はフリー開放	16:15~17:00 ピラティス/シルクサスペンション ※有料指導・事前予約制	17:15~17:45 定員5	17:15~17:45 定員5	17:50~18:05	16:30~17:40 空手教室 ※スクール内容は別紙をご覧ください。 ◆教室がない場合はフリー開放	15:00~16:10 空手教室 ※スクール内容は別紙をご覧ください。 ◆教室がない場合はフリー開放
18:00	17:50~18:05	17:50~18:05	18:15~18:45 定員5	18:15~18:45 定員10	18:15~18:45	17:45~18:45 キッズダンススクール ※スクール内容は別紙をご覧ください。 ◆教室がない場合はフリー開放	16:30~17:00 定員15 空手教室 ※スクール内容は別紙をご覧ください。 ◆教室がない場合はフリー開放
19:00	19:00~19:45 定員23 ピラティス	19:15~19:45 定員20 アンジージャンプ	19:15~19:45 定員10	19:15~19:45 定員10 サーキットトレーニング	19:15~19:45 定員23 エンジョイエアロビクス	19:00~19:45 定員15 エンジョイエアロビクス	19:00~19:45 定員15
20:00	[MAKI]	[KATSUMI]	20:00~20:45 定員23	20:00~20:45 定員23	[HITOSHI]	[RINA]	20:00~20:45 定員10
21:00	21:00~21:45 定員23	21:00~21:45 定員15	21:00~21:45 ピラティス/シルクサスペンション ※有料指導・事前予約制	21:00~21:15 ストレッチ 21:20~21:35 ポールストレッチ	21:00~21:45 週替わりレッスン 21:00~21:45 FIGHTDO 6日・20日トランポリン 13日・27日	[RINA]	21:00~21:45 定員15
22:00	[KATSUMI]		◆予約がない場合はフリー開放	[HITOSHI]	[RINA]	[MISATO]	21:00~21:45 定員15
23:00	22:00~22:30 定員10	22:00~22:30 定員15	22:00~22:30 定員15	22:00~22:30 定員10	22:00~22:30 定員15	22:00~22:30 定員15	22:00~22:30 定員15
	22:45~23:45 定員15	22:45~23:45 定員15	22:45~23:45 定員10	22:45~23:45 定員15	22:45~23:45 定員15	22:45~23:45 定員5	22:45~23:45 定員15