

| | 12/29 | 12/30 | 12/31 | 1/1 | 1/2 | 1/3 | 1/4 |
|-------|--|---|---|--|---|--|--|
| 10:00 | 9:45~10:15 定員5 VIRTUAL UBOUND | 9:00~10:00 VIRTUAL MEGADANZ 10:05~10:20 VIRTUAL ELEVEN | 9:45~10:15 定員10 VIRTUAL POWER | 9:45~10:15 定員5 VIRTUAL UBOUND | 9:45~10:15 定員15 VIRTUAL YOGA | 9:00~10:00 VIRTUAL MEGADANZ | 9:00~10:00 VIRTUAL MEGADANZ 10:05~10:20 VIRTUAL HYPER C |
| 11:00 | 10:30~11:15 定員15 VIRTUAL FIGHT DO | 10:30~11:00 定員10 VIRTUAL STEP 11:05~11:20 VIRTUAL HYPER C | 10:30~11:15 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 10:30~11:00 定員15 VIRTUAL AERO 11:05~11:20 VIRTUAL ELEVEN | 10:30~11:00 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE 11:05~11:20 VIRTUAL STEP | 10:30~11:15 定員15 VIRTUAL OXIGENO | 10:30~11:00 定員15 VIRTUAL FIGHT DO FREE |
| 12:00 | 11:30~12:00 定員10 VIRTUAL STEP | | 11:30~12:00 定員5 VIRTUAL UBOUND | 11:30~12:00 定員23 VIRTUAL YOGA | 11:30~12:00 定員15 VIRTUAL AERO | 13:10~13:40 定員23 VIRTUAL FIGHT DO | 11:15~11:45 定員15 VIRTUAL STEP |
| | 12:15~12:45 定員10 VIRTUAL FACTOR F | 12:00~12:30 定員23 アンジージャンプ [KATSUMI] | 12:15~12:45 定員10 VIRTUAL FACTOR F | 12:15~12:45 定員10 VIRTUAL STEP | 12:15~13:00 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 12:15~12:45 定員5 VIRTUAL UBOUND | 12:00~12:45 定員15 VIRTUAL FIGHT DO |
| 13:00 | | 12:45~13:30 定員23 UNIVERSAL YOGA EARTH [MISATO] | | 13:00~13:45 定員23 VIRTUAL FIGHT DO | | 13:00~13:45 定員23 VIRTUAL FIGHT DO | 13:00~13:30 定員15 VIRTUAL AERO |
| 14:00 | 13:10~13:40 定員15 VIRTUAL AERO | 13:45~14:45 定員23 FIGHT DO RADICAL FITNESS [KATSUMI & MISATO] | 13:10~13:40 定員23 VIRTUAL FIGHT DO | | | | 13:45~14:15 定員10 VIRTUAL UBOUND |
| | 14:00~14:30 定員15 VIRTUAL YOGA | | 14:00~14:30 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE | 14:00~14:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 14:00~14:30 定員15 VIRTUAL AERO | 14:00~14:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | |
| 15:00 | | | | | 14:45~15:00 VIRTUAL HYPER C | | 14:30~15:30 定員15 VIRTUAL MEGADANZ |
| | 15:00~15:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 15:15~15:45 定員5 VIRTUAL UBOUND | 15:00~15:30 定員10 VIRTUAL FACTOR F | 15:00~15:30 定員5 VIRTUAL UBOUND | 15:10~15:25 VIRTUAL ELEVEN | 15:00~15:30 定員10 VIRTUAL STEP | |
| 16:00 | | 15:50~16:05 VIRTUAL ELEVEN | 15:45~16:15 定員5 VIRTUAL UBOUND | 15:50~16:05 VIRTUAL ELEVEN | 15:30~16:00 定員15 VIRTUAL OXIGENO | 15:45~16:15 定員15 VIRTUAL AERO | 15:45~16:15 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE |
| | 16:00~16:45 定員23 VIRTUAL FIGHT DO | 16:15~16:45 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE | 16:30~17:15 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 16:30~17:15 定員15 VIRTUAL X55 | 16:15~16:45 定員15 VIRTUAL AERO | 14:45~15:00 VIRTUAL HYPER C | 16:30~17:30 定員15 VIRTUAL OXIGENO |
| 17:00 | | | | | | 17:00~17:45 定員5 VIRTUAL UBOUND | |
| | 17:15~17:45 定員15 VIRTUAL AERO | 17:15~17:45 定員5 VIRTUAL UBOUND | 17:30~18:00 定員23 VIRTUAL FIGHT DO | 17:15~17:45 定員10 VIRTUAL STEP | 17:15~17:45 定員10 VIRTUAL STEP | | |
| 18:00 | 17:50~18:05 VIRTUAL HYPER C | 17:50~18:05 VIRTUAL ELEVEN | | | 17:50~18:05 VIRTUAL ELEVEN | 18:00~18:45 定員10 VIRTUAL POWER | 17:50~18:05 VIRTUAL ELEVEN |
| | 18:15~18:45 定員5 VIRTUAL UBOUND | 18:15~18:45 定員10 VIRTUAL FACTOR F | 18:15~18:45 定員15 VIRTUAL AERO | 18:15~18:45 定員15 VIRTUAL FIGHT DO FREE | 18:15~18:45 定員15 VIRTUAL YOGA | | 18:15~18:45 定員15 VIRTUAL STEP |
| 19:00 | | | | | | | |
| | 19:00~19:45 定員10 VIRTUAL POWER | 19:00~19:30 定員15 VIRTUAL AERO | 19:00~19:45 定員10 VIRTUAL MEGADANZ | 19:00~19:45 定員5 VIRTUAL UBOUND | 19:00~19:45 定員15 VIRTUAL X55 | 19:00~19:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 19:00~19:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ |
| 20:00 | | 19:45~20:15 定員23 VIRTUAL FIGHT DO | | | | | |
| | 20:00~20:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 20:30~20:45 VIRTUAL HYPER C | 20:00~20:45 定員23 VIRTUAL FIGHT DO | 20:00~20:45 定員10 VIRTUAL POWER | 20:00~20:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 20:00~20:45 定員10 VIRTUAL X55 | 20:00~20:45 定員15 VIRTUAL FIGHT DO |
| 21:00 | | | | | | | |
| | 21:00~21:45 定員23 VIRTUAL FIGHT DO | 21:00~21:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 21:00~21:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO | 21:00~21:45 定員23 VIRTUAL FIGHT DO | 19:00~19:45 定員5 VIRTUAL UBOUND | 21:00~21:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO | 21:00~21:45 定員15 VIRTUAL X55 |
| 22:00 | | | | | | | |
| | 22:00~22:30 定員10 VIRTUAL POWER | 22:00~22:30 定員15 VIRTUAL FIGHT DO FREE | 22:00~22:30 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE | 22:00~22:30 定員10 VIRTUAL FACTOR F | 22:00~22:30 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE | 22:00~22:30 定員15 VIRTUAL STEP | 22:00~22:30 定員15 VIRTUAL FIGHT DO FREE |
| 23:00 | | | | | | | |
| | 22:45~23:45 定員15 VIRTUAL X55 | 22:45~23:45 定員15 VIRTUAL FIGHT DO | 22:45~23:45 定員10 VIRTUAL POWER | 22:45~23:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 22:45~23:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO | 22:45~23:45 定員5 VIRTUAL UBOUND | 22:45~23:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO |

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】 |
|---|---|---|---------------------------------------|--|---------------------------------------|--|--|
| | <div><div>・・・ノリの良い音楽に合わせてエネルギーギ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</div><div>・・・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。HPよりスケジュール【プログラム内容】をご確認下さい。 ※STEPの方が初心者の方でも行いやすいです。</div></div> | | | | | | |
| 0:00 | 0:00～0:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 0:00～0:30 定員15 VIRTUAL FIGHT DO | 0:00～0:30 定員5 VIRTUAL UBOUND | 0:00～0:30 定員15 VIRTUAL AERO | 0:00～0:30 定員10 VIRTUAL X55 | 0:00～0:30 定員15 VIRTUAL FIGHT DO | 0:00～0:30 定員15 VIRTUAL OXIGENO |
| 1:00 | | 0:45～1:15 定員10 VIRTUAL X55 | 0:45～1:15 定員10 VIRTUAL POWER | 0:45～1:15 定員10 VIRTUAL STEP | 0:40～0:55 VIRTUAL HYPER C | 0:45～1:30 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 0:45～1:15 定員15 VIRTUAL FIGHT DO |
| | 1:00～1:30 定員15 VIRTUAL FIGHT DO | | | | 1:00～1:30 定員15 VIRTUAL YOGA | | |
| 2:00 | 1:45～2:15 定員10 VIRTUAL STEP | 1:30～2:00 定員15 VIRTUAL AERO | 1:30～2:00 定員15 VIRTUAL FIGHT DO | 1:30～2:00 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 1:45～2:15 定員15 VIRTUAL AERO | 1:45～2:15 定員15 VIRTUAL YOGA | 1:30～2:00 定員10 VIRTUAL X55 |
| | | | | | | | |
| 3:00 | 2:30～2:45 定員15 VIRTUAL HYPER C | 2:15～2:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO | 2:15～2:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO | 2:15～2:45 定員10 VIRTUAL POWER | 2:30～3:00 定員15 VIRTUAL OXIGENO | 2:30～3:00 定員15 VIRTUAL AERO | 2:15～2:45 定員15 VIRTUAL YOGA |
| | | | | | | | |
| 4:00 | 3:00～3:30 定員15 VIRTUAL AERO | 3:00～3:45 定員23 VIRTUAL FIGHT DO | 3:00～3:30 定員15 VIRTUAL YOGA | 3:00～3:30 定員15 VIRTUAL FIGHT DO | 3:15～3:45 定員15 VIRTUAL YOGA | 3:15～3:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO | 3:00～3:30 定員15 VIRTUAL AERO |
| | | | | | | | |
| 5:00 | 3:45～4:15 定員15 VIRTUAL OXIGENO | 4:00～4:30 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE | 3:45～4:15 定員15 VIRTUAL AERO | 3:45～4:15 定員15 VIRTUAL YOGA | 4:00～4:30 定員15 VIRTUAL FIGHT DO | 4:00～4:30 定員15 VIRTUAL YOGA | 3:45～4:15 定員15 VIRTUAL OXIGENO |
| | | | | | | | |
| 6:00 | 4:30～5:00 定員10 VIRTUAL POWER | 4:45～5:15 定員15 VIRTUAL YOGA | 4:30～5:00 定員15 VIRTUAL OXIGENO | 4:30～5:00 定員15 VIRTUAL AERO | 4:45～5:15 定員10 VIRTUAL STEP | 4:45～5:15 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE | 4:30～5:00 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE |
| | | | | | | | |
| 7:00 | 5:15～5:45 定員15 VIRTUAL YOGA | 5:30～6:00 定員15 VIRTUAL AERO | 5:15～5:45 定員10 VIRTUAL STEP | 5:15～5:45 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE | 5:30～6:00 定員15 VIRTUAL YOGA | 5:30～5:45 VIRTUAL HYPER C | 5:15～5:45 定員15 VIRTUAL FIGHT DO |
| | | | | | | | |
| 8:00 | 6:00～6:30 定員15 VIRTUAL FIGHT DO | 6:15～6:45 定員10 VIRTUAL STEP | 6:00～6:30 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 6:00～6:30 定員15 VIRTUAL OXIGENO | 6:15～6:45 定員15 VIRTUAL AERO | 6:00～6:30 定員15 VIRTUAL YOGA | 6:00～6:30 定員10 VIRTUAL FIGHT DO FREE |
| | | | | | | | |
| 9:00 | 6:45～7:15 定員10 VIRTUAL STEP | 7:00～7:15 VIRTUAL HYPER C | 6:45～7:15 定員15 VIRTUAL FIGHT DO | 6:45～7:15 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 7:00～7:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 6:45～7:15 定員15 VIRTUAL FIGHT DO | 6:45～7:15 定員10 VIRTUAL STEP |
| | | | | | | | |
| 9:00 | 7:30～8:00 定員15 VIRTUAL YOGA | 7:30～8:00 定員15 VIRTUAL OXIGENO | 7:30～8:00 定員10 VIRTUAL X55 | 7:30～8:00 定員10 VIRTUAL STEP | 8:00～8:45 定員23 VIRTUAL FIGHT DO | 7:30～8:00 定員15 VIRTUAL AERO | 7:30～8:00 定員15 VIRTUAL AERO |
| | | | | | | | |
| 9:00 | 8:15～8:45 定員15 VIRTUAL AERO | 8:15～8:45 定員5 VIRTUAL UBOUND | 8:15～8:45 定員15 VIRTUAL YOGA | 8:15～8:45 定員15 VIRTUAL FIGHT DO | | 8:15～8:45 定員10 VIRTUAL STEP | 8:15～8:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO |
| | | | | | | | |
| 9:00 | 9:00～9:30 定員15 VIRTUAL OXIGENO | 9:00～10:00 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 9:00～9:30 定員15 VIRTUAL AERO | 9:00～9:30 定員15 VIRTUAL OXIGENO | 9:00～9:30 定員15 VIRTUAL OXIGENO | 9:00～10:00 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 9:00～10:00 定員15 VIRTUAL MEGADANZ |
| | | | | | | | |
| <div>【ライフレッスン参加の流れ】</div> <ul style="list-style-type: none">・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。 | | <div>【バーチャルレッスン参加の流れ】</div> <ul style="list-style-type: none">・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行う。 | | | | | |
| 【フロント受付時間】 | | 11:00～15:00 / 17:00～20:00 | | | | 10:00～18:00 | ノースタッフデー |

| 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 VIRTUAL UBOUND | 9:00～10:00 VIRTUAL MEGADANZ 10:05～10:20 VIRTUAL ELEVEN | 9:45～10:15 定員10 VIRTUAL POWER | 9:45～10:15 定員5 VIRTUAL UBOUND | 9:45～10:15 定員15 VIRTUAL YOGA | 9:00～10:00 VIRTUAL MEGADANZ | 9:00～10:00 VIRTUAL MEGADANZ 10:05～10:20 VIRTUAL HYPERC |
| 11:00 | 10:30～11:15 定員15 VIRTUAL FIGHT DO | 10:30～11:00 定員15 VIRTUAL STEP 11:05～11:20 VIRTUAL HYPERC | 10:30～11:15 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 10:30～11:00 定員15 VIRTUAL AERO 11:05～11:20 VIRTUAL ELEVEN | 10:30～11:00 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE 11:05～11:20 VIRTUAL STEP | 10:30～11:15 定員23 Yoga [MEGUMI] | 10:30～11:00 定員15 VIRTUAL FIGHT DO FREE 11:15～11:45 定員15 VIRTUAL STEP |
| 12:00 | 11:30～12:00 定員15 簡単エアロ [MARINA] | 11:30～12:15 定員23 リズムyoga [MARINA] | 11:30～12:00 定員15 簡単トランポリン [MARINA] | 11:30～12:15 定員23 リズムyoga [MARINA] | 11:30～12:15 定員15 簡単トランポリン & ストレッチ [MARINA] | 11:30～12:00 定員23 FIGHT DO [MISATO] | 12:00～12:45 定員15 VIRTUAL FIGHT DO |
| 13:00 | 12:15～12:45 定員10 サーキット トレーニング [MARINA] | 12:30～12:50 定員10 VIPR [MARINA] | 12:15～12:45 定員10 TRX [MARINA] | 12:30～12:50 定員10 VIPR [MARINA] | 12:30～12:50 定員10 TRX [MARINA] | 12:15～12:45 定員5 VIRTUAL UBOUND | 13:00～13:30 定員15 VIRTUAL AERO |
| 14:00 | 13:10～13:40 定員15 アンジージャンプ [KATSUMI] | 13:10～13:55 定員23 ピラティス [KATSUMI] | 13:10～13:40 定員23 FIGHT DO [KATSUMI] | 13:10～13:40 定員23 ZUMBA 8日・22日 エアロ 15日・29日 [NAHOKO] | 13:10～13:40 定員23 FIGHT DO [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 | 13:45～14:15 定員10 VIRTUAL UBOUND |
| 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 VIRTUAL MEGADANZ | 14:00～14:30 定員15 ストレッチ エクササイズ | 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 ◆予約がない場合はフリー開放 | 14:00～14:45 定員15 UNIVERSAL YOGA EARTH [MISATO] | 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 | 14:30～15:30 定員15 VIRTUAL MEGADANZ |
| 16:00 | 14:40～14:55 定員15 筋膜リリース | 15:00～15:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ 15:15～15:45 定員5 VIRTUAL UBOUND 15:50～16:05 VIRTUAL ELEVEN | 14:40～14:55 定員15 筋膜リリース | 15:00～15:30 定員10 VIRTUAL FACTOR F 15:45～16:15 定員5 VIRTUAL UBOUND | 15:00～15:30 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE 15:45～16:15 定員15 VIRTUAL AERO | 17:00～17:45 定員23 トランポリン [MISATO] | 15:45～16:15 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE |
| 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 | 16:15～17:00 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 ◆予約がない場合はフリー開放 | 16:30～17:15 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 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 | 16:30～17:00 定員15 VIRTUAL FIGHT DO FREE 17:15～17:45 定員10 VIRTUAL STEP | 18:00～19:00 定員23 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 | 16:30～17:30 定員15 VIRTUAL OXIGENO |
| 18:00 | 17:15～17:45 定員15 VIRTUAL AERO | 17:15～17:45 定員5 VIRTUAL UBOUND | 17:45～18:45 定員5 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 | 17:45～18:45 定員5 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 | 17:50～18:05 VIRTUAL ELEVEN 18:15～18:45 定員15 VIRTUAL YOGA | 18:05～18:50 定員23 ファイドウ アースYOGA 10日・24日 17日・31日 [MISATO] | 17:50～18:05 VIRTUAL ELEVEN 18:15～18:45 定員15 VIRTUAL STEP |
| 19:00 | 17:50～18:05 VIRTUAL HYPERC | 18:15～18:45 定員10 VIRTUAL FACTOR F | 19:00～19:45 定員23 ピラティス [MAKI] | 19:15～19:45 定員20 アンジージャンプ [KATSUMI] | 19:00～19:45 定員23 エンジョイ エアロビクス [RINA] | 19:00～19:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 19:00～19:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ |
| 20:00 | 20:00～20:45 定員10 VIRTUAL MEGADANZ | 20:00～20:45 定員23 ZUMBA [KAYOKO] | 20:00～20:45 定員23 FIGHT DO [KATSUMI] | 20:00～20:45 定員13 バーベル ワークアウト [HITOSHI] | 20:00～20:45 定員23 ZUMBA [RINA] | 20:00～20:45 定員10 X55 | 20:00～20:45 定員15 VIRTUAL FIGHT DO |
| 21:00 | 21:00～21:45 定員23 FIGHT DO [KATSUMI] | 21:00～21:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 21:00～21:45 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 ◆予約がない場合はフリー開放 | 21:00～21:45 定員23 ピラティス [KATSUMI] | 21:00～21:45 定員23 FIGHTDO トランポリン 9日・23日 16日・30日 [MISATO] | 21:00～21:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO | 21:00～21:45 定員15 X55 |
| 22:00 | 22:00～22:30 定員10 VIRTUAL POWER | 22:00～22:30 定員15 VIRTUAL FIGHT DO FREE | 22:00～22:30 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE | 22:00～22:30 定員10 VIRTUAL FACTOR F | 22:00～22:30 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE | 22:00～22:30 定員15 VIRTUAL STEP | 22:00～22:30 定員15 VIRTUAL FIGHT DO FREE |
| 23:00 | 22:45～23:45 定員15 X55 | 22:45～23:45 定員15 VIRTUAL FIGHT DO | 22:45～23:45 定員10 VIRTUAL POWER | 22:45～23:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ | 22:45～23:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO | 22:45～23:45 定員5 VIRTUAL UBOUND | 22:45～23:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO |