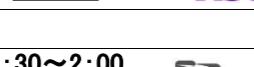
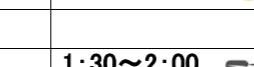
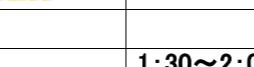
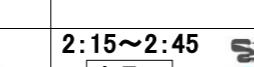
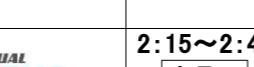
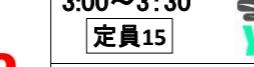
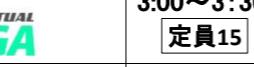
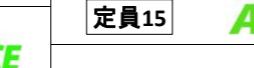
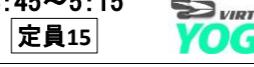
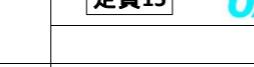
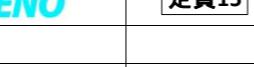
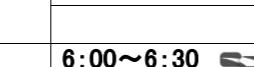
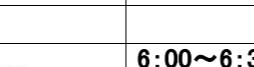
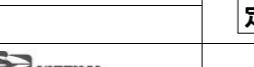
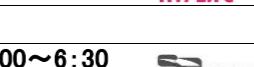
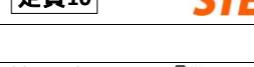
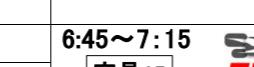
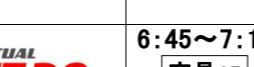
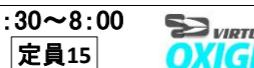
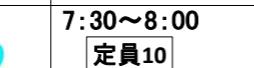
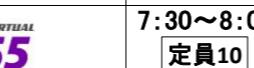
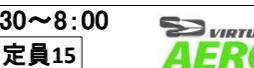
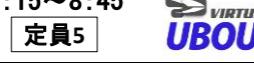
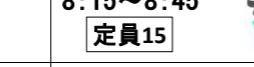
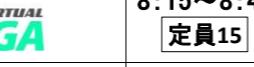
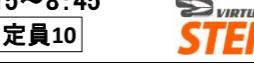
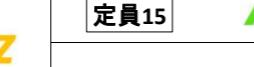
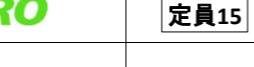
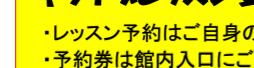
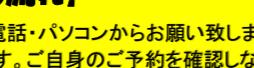
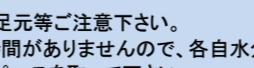
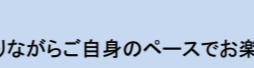
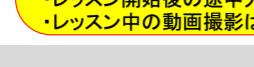
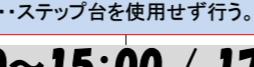


FITFIRST24 清水店 【0時～9時】スタジオスケジュール

	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 / ノースタッフティ			

2025年 12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 UBOUND	9:00~10:00 MEGADANZ 10:05~10:20 ELEVEN	9:45~10:15 定員10 POWER	9:45~10:15 定員5 UBOUND	9:45~10:15 定員15 YOGA	9:00~10:00 MEGADANZ	9:00~10:00 MEGADANZ 10:05~10:20 HYPERC
11:00	10:30~11:15 定員15 FIGHT DO 11:05~11:20 HYPERC	10:30~11:00 定員15 STEP 11:05~11:20 HYPERC	10:30~11:15 定員15 MEGADANZ	10:30~11:00 定員15 AERO 11:05~11:20 ELEVEN	10:30~11:00 定員15 LATINDANCE 11:05~11:20 STEP	10:30~11:15 定員23 Yoga [MEGUMI]	10:30~11:00 定員15 FIGHT DO FREE 11:15~11:45 STEP
12:00	11:30~12:00 定員15 [MARINA] [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 RADICAL FITNESS	12:00~12:45 定員15 FIGHT DO 12:15~12:45 UBOUND
13:00	12:15~12:45 定員10 TRX [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]	13:00~13:30 定員15 AERO	13:00~13:30 定員15 AERO
14:00	13:10~13:40 定員15 簡単エアロ [MARINA]	13:10~13:55 定員23 ピラティス	13:10~13:40 定員23 FIGHT DO RADICAL FITNESS [KATSUMI]	ZUMBA 4日・18日 エアロ 11日・26日 定員23 [NAHOKO]	13:10~13:40 定員23 FIGHT DO RADICAL FITNESS [NAHOKO]	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 UBOUND 14:00~14:45 定員15 EARTH
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 MEGADANZ	14:00~14:30 定員15 ストレッチ エクササイズ	14:40~14:55 筋膜リリース	14:15~15:00 定員15 EARTH ビラティス/シルクサスペンション ※有料指導・事前予約制	15:00~16:10 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 MEGADANZ 15:45~16:15 定員15 LATINDANCE
16:00	14:40~14:55 筋膜リリース	15:00~15:45 定員15 MEGADANZ	15:15~15:45 定員5 UBOUND	15:00~15:30 定員10 FACTOR F	15:15~16:00 定員15 OXIGENO ビラティス/シルクサスペンション ※有料指導・事前予約制	16:00~16:45 定員15 AERO 16:15~16:45 定員15 STEP	16:30~17:30 定員15 OXIGENO
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 MEGADANZ	16:30~17:15 定員15 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	17:00~17:45 定員23 AERO 17:15~17:45 定員10 STEP	17:00~17:45 定員23 トランポリン 17:50~18:05 ELEVEN	17:50~18:05 ELEVEN
18:00	17:15~17:45 定員15 AERO	17:50~18:05 ELEVEN	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。	18:00~19:00 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。	18:00~19:00 YOGA サーキット TRX 3日・17日 定員10 or TRX 10日・24日 定員10 サーキット	18:00~19:00 YOGA エンジョイ エアロビクス 定員23 [MISATO]	18:15~18:45 定員15 MISATO 18:05~18:50 ファイドウ 6日・20日 アースYOGA 13日・27日 定員23 [MISATO]
19:00	18:15~18:45 定員5 UBOUND	18:15~18:45 定員10 FACTOR F	19:00~19:45 定員23 ピラティス 19:15~19:45 定員23 アンジージャンプ JUMP	19:00~19:45 定員23 ピラティス 19:15~19:45 定員23 アンジージャンプ JUMP	19:00~19:45 定員23 YOGA サーキット TRX 3日・17日 定員10 or TRX 10日・24日 定員10 サーキット	19:00~19:45 定員15 MISATO 19:00~19:45 MISATO	19:00~19:45 定員15 MISATO 19:00~19:45 MISATO
20:00	[MAKI]	[KATSUMI]	20:00~20:45 定員23 ZUMBA	20:00~20:45 定員23 FACTOR F	20:00~20:45 定員13 バーベル ワークアウト	20:00~20:45 定員23 ZUMBA	20:00~20:45 定員10 X55
21:00	21:00~21:45 定員23 FIGHT DO RADICAL FITNESS	21:00~21:45 定員15 MEGADANZ	21:00~21:45 空手教室 ※有料指導・事前予約制	21:00~21:45 定員23 ピラティス 21:00~21:45 定員23 YOGA	21:00~21:45 YOGA FIGHTDO 5日・19日 トランポリン 12日・26日	21:00~21:45 定員15 OXIGENO	21:00~21:45 定員15 X55
22:00	[KATSUMI]	22:00~22:30 定員10 POWER	22:00~22:30 定員15 FIGHT DO FREE	22:00~22:30 定員15 LATINDANCE	22:00~22:30 定員10 FACTOR F	22:00~22:30 定員15 STEP	22:00~22:30 定員15 FIGHT DO FREE
23:00	22:45~23:45 定員15 X55	22:45~23:45 定員15 FIGHT DO	22:45~23:45 定員10 POWER	22:45~23:45 定員15 MEGADANZ	22:45~23:45 定員15 OXIGENO	22:45~23:45 定員15 UBOUND	22:45~23:45 定員15 OXIGENO