

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	1:00～1:30 定員15 VIRTUAL FIGHT DO	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
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
	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
	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
	9:00～9:30 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、足元等ご注意ください。・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】【STPE】はステップ台が必要となります。入口付近のりーボックス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		／ホスタッフテイ

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 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 簡単トランポリン [MARINA]	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 [MARINA]	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 FIGHT DO RADICAL FITNESS [MISATO]	12:00～12:45 定員15 VIRTUAL FIGHT DO
13:00	12:15～12:45 定員10 TRX [MARINA]	[MARINA] 12:30～12:50 VIPR 定員10 [MARINA]	12:15～12:45 定員10 TRX [MARINA]	[MARINA] 12:30～12:50 VIPR 定員10 [MARINA]	[MARINA] 12:30～12:50 TRX 定員10 [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 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]	13:10～13:40 定員23 ZUMBA 4日・18日 エアロ 11日・26日 [NAHOKO]	13:10～13:40 定員23 FIGHT DO RADICAL FITNESS [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	[KATSUMI] 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 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	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	15:15～16:00 ピラティス/シルクサスペンション ※有料指導・事前予約制 ◆予約がない場合はフリー開放	15:30～16:00 定員15 VIRTUAL OXIGENO 16:15～16:45 定員15 VIRTUAL AERO	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 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	16:30～17:40 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 トランポリン [MISATO]	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 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 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	17:15～17:45 定員10 VIRTUAL STEP 17:50～18:05 VIRTUAL ELEVEN	17:50～18:05 VIRTUAL ELEVEN	17:50～18:05 VIRTUAL ELEVEN
19:00	18:15～18:45 定員5 VIRTUAL UBOUND	18:15～18:45 定員10 VIRTUAL FACTOR F	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。 ◆教室がない場合はフリー開放	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。 ◆教室がない場合はフリー開放	18:15～18:45 定員15 VIRTUAL YOGA	18:05～18:50 週替わりレッスン ファイドウ 6日・20日 アースYOGA 13日・27日 定員23 [MISATO]	18:15～18:45 定員15 VIRTUAL STEP
20:00	19:00～19:45 定員23 ピラティス [MAKI]	19:15～19:45 定員23 アンジージャンプ [KATSUMI]	19:15～19:45 定員10 サーキット or TRX [KATSUMI]	19:15～19:45 定員23 アンジージャンプ [RINA]	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
21:00	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 RADICAL FITNESS [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 VIRTUAL X55	20:00～20:45 定員15 VIRTUAL FIGHT DO
22:00	21:00～21:45 定員23 FIGHT DO RADICAL FITNESS [KATSUMI]	21:00～21:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ	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 ◆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 週替わりレッスン FIGHTDO 5日・19日 トランポリン 12日・26日 定員23 [MISATO]	21:00～21:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO	21:00～21:45 定員15 VIRTUAL X55
23:00	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
	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