

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。			
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 定員15 	1:00～1:30 定員15 	0:45～1:30 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 	5:30～5:45 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 	6:45～7:15 定員15 	6:45～7:15 定員10
0:00	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 	7:30～8:00 定員15 	7:30～8:00 定員15
1:00	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 		8:15～8:45 定員10 	8:15～8:45 定員15
2:00	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さいます。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、O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、足元等ご注意ください。
- ・明確な休憩時間がないので、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

ノースタッフテイ

2026年 3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	10:30~11:00 定員23 トランポリン [MISATO]	10:30~11:00 定員15 VIRTUAL FIGHT DO FREE
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]	11:15~11:45 定員23 FIGHT DO [MISATO]	11:15~11:45 定員15 VIRTUAL STEP
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 ビギナー ファンクショナル [HITOSHI]	12:30~12:50 定員10 TRX [MARINA]	12:00~12:45 定員23 Yoga [KAORI]	12:00~12:45 定員15 VIRTUAL FIGHT DO
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 5日・19日 エアロ 12日・26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	13:00~13:30 定員15 VIRTUAL AERO 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	14:15~15:15 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/シルクスuspension ※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	15:00~15:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ	15:30~16:00 定員5 VIRTUAL UBOUND	15:20~15:50 定員10 VIRTUAL FACTOR F	15:15~16:00 ピラティス/シルクスuspension ※有料指導・事前予約制 ◆予約がない場合はフリー開放	15:00~15:30 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE	15:45~16:15 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/シルクスuspension ※有料指導・事前予約制 ◆予約がない場合はフリー開放	16:00~16:30 定員5 VIRTUAL UBOUND	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	17:00~17:45 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	17:15~17:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ	17:50~18:05 VIRTUAL HYPERC	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	18:15~18:45 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 定員23 FIGHT DO [MISATO]
20:00	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]	19:15~19:45 定員10 VIRTUAL POWER	19:15~19:45 定員10 サーキットトレーニング	19:00~19:45 定員23 エンジョイ エアロボックス [HITOSHI]	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23 FIGHT DO [KATSUMI]	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 VIRTUAL X55	20:00~20:45 定員15 VIRTUAL FIGHT DO
22:00	21:00~21:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ	21:00~21:15 VIRTUAL ELEVEN 21:20~21:50 定員15 VIRTUAL STEP	21:00~21:45 ピラティス/シルクスuspension ※有料指導・事前予約制 ◆予約がない場合はフリー開放	21:00~21:30 定員15 ストレッチ エクササイズ [KATSUMI]	21:00~21:30 定員15 ストレッチ エクササイズ [KATSUMI]	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10 VIRTUAL FACTOR F	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 MEGADANZ	22:45~23:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO	22:45~23:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO