

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。 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。 ・その他プログラムにつきましては、 HPよりスケジュール【プログラム内容】をご確認下さい。						
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 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 POWER	0:45～1:15 定員10 VIRTUAL STEP	0:40～0:55 VIRTUAL HYPER C 1:00～1:30 定員15 VIRTUAL YOGA	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 3:00～3:30 定員15 VIRTUAL AERO	2:15～2:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO 3:00～3:45 定員23 VIRTUAL FIGHT DO	2:15～2:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO 3:00～3:30 定員15 VIRTUAL YOGA	2:15～2:45 定員10 POWER 3:00～3:30 定員15 VIRTUAL FIGHT DO	2:30～3:00 定員15 VIRTUAL OXIGENO 3:15～3:45 定員15 VIRTUAL YOGA	2:30～3:00 定員15 VIRTUAL AERO 3:15～3:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO	2:15～2:45 定員15 VIRTUAL YOGA 3:00～3:30 定員15 VIRTUAL AERO
4:00	3:45～4:15 定員15 VIRTUAL OXIGENO 4:30～5:00 定員10 POWER	4:00～4:30 定員15 LATIN DANCE 4:45～5:15 定員15 VIRTUAL YOGA	3:45～4:15 定員15 VIRTUAL AERO 4:30～5:00 定員15 VIRTUAL OXIGENO	3:45～4:15 定員15 VIRTUAL YOGA 4:30～5:00 定員15 VIRTUAL AERO	4:00～4:30 定員15 VIRTUAL FIGHT DO 4:45～5:15 定員10 VIRTUAL STEP	4:00～4:30 定員15 VIRTUAL YOGA 4:45～5:15 VIRTUAL LATIN DANCE	3:45～4:15 定員15 VIRTUAL OXIGENO 4:30～5:00 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE
5:00	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
6:00	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 POWER
7:00	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
8:00	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 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	9:00～9:45 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	9:00～9:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ	9:00～9:30 定員15 VIRTUAL MEGADANZ
	【ライブ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あります。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、〇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。 ・明確な休憩時間はありませんので、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。入口付近のアディダス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	ノースタフデー

FITFIRST24 清水店 9月【10時～23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】
10:00	9:45～10:15 定員5 VIRTUAL UBOUND	9:45～10:15 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE	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		
11:00	10:30～11:00 定員15 VIRTUAL YOGA	10:30～11:00 定員15 VIRTUAL STEP	10:30～11:15 定員15 VIRTUAL MEGADANZ	10:30～11:00 定員15 VIRTUAL AERO	10:30～11:00 定員15 VIRTUAL FIGHT DO	10:30～11:15 定員23 Yoga	10:30～ スクール ※スクール内容は別紙をご覧ください。
		11:05～11:20 VIRTUAL HYPERC		11:05～11:20 VIRTUAL STEP		[MEGUMI] 11:30～12:00 お腹シェイプ or ヒップアップ 6日・27日 お腹シェイプ 20日 ヒップアップ	
12:00	11:30～12:00 定員15 UBOUND RADICAL FITNESS	11:30～12:15 定員23 リズムyoga	11:30～12:00 骨密度アップ!! 定員15 簡単トランポリン	11:30～12:00 簡単エアロ 定員15	11:30～12:15 定員23 エアロ		
	[MISATO]		[MARINA]	[MARINA]			
	12:15～12:45 定員23 FIGHT DO RADICAL FITNESS	12:30～13:00 エクササイズ エアロ	12:20～12:50 3日・17日 TRX 10日・24日 VIPR	12:15～12:45 骨密度アップ!! 定員15 簡単トランポリン	[NAHOKO] 12:30～13:15 リズムyoga	12:15～12:45 定員23 FIGHT DO RADICAL FITNESS	12:15～12:45 定員15 VIRTUAL FIGHT DO
13:00	[MISATO]			[MARINA]		[MISATO]	
	13:00～13:45 定員23 エアロ	[KATSUMI] 13:15～13:45 定員15 ぴらティス	13:10～13:40 定員23 FIGHT DO RADICAL FITNESS	13:00～13:45 定員23 Yoga or NAHOKO 週替わりレッスン ZUMBA	13:25～13:45 定員15 お腹シェイプ	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。	13:00～13:30 定員15 VIRTUAL AERO
	[RINA]	[KATSUMI]	[KATSUMI]	4日・18日 yoga 11日・25日 ZUMBA			13:45～14:15 定員10 VIRTUAL STEP
14:00	14:00～14:45 定員23 ZUMBA	14:20～15:05 定員15 VIRTUAL MEGADANZ	14:00～14:30 骨盤調整 定員15 ポールストレッチ	14:00～15:00 ピラティススクール ※スクール内容は別紙をご覧ください。	14:00～14:30 定員15 UBOUND RADICAL FITNESS		
	[RINA]				[MISATO] 14:45～15:15 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE		14:30～15:15 定員15 VIRTUAL MEGADANZ
15:00	15:00～15:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ	15:25～15:55 定員5 VIRTUAL UBOUND	14:50～15:20 定員5 VIRTUAL UBOUND	15:15～16:15 シルクサスペンション ※都度受講ができます。予約制	15:30～16:00 定員15 VIRTUAL OXIGENO	15:00～16:10 空手教室 ※スクール内容は別紙をご覧ください。	
			15:35～16:05 定員10 VIRTUAL FACTOR F		16:15～16:45 定員15 VIRTUAL AERO		15:30～16:00 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE
16:00	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。	16:15～16:45 定員10 VIRTUAL POWER	16:20～17:05 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。			16:15～16:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO
17:00	17:00～18:30 スタジオフリー ※ストレッチやボーリング練習など ご自由にお使いください。	17:00～17:30 定員15 VIRTUAL AERO			17:30～18:00 定員10 VIRTUAL STEP	17:00～17:45 定員20 UBOUND RADICAL FITNESS	17:00～17:30 定員15 VIRTUAL AERO
		18:00～18:30 定員10 VIRTUAL X55	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。	18:15～18:45 定員15 VIRTUAL YOGA	[MISATO] 18:05～18:50 定員23 FIGHT DO RADICAL FITNESS	17:45～18:15 定員10 VIRTUAL POWER
18:00						[MISATO]	18:30～19:00 定員15 VIRTUAL FIGHT DO
19:00	19:00～19:45 定員23 ピラティス	19:15～19:45 定員23 FIGHT DO RADICAL FITNESS	19:15～19:45 3日・17日 サーキット 10日・24日 TRX 定員10	19:20～19:50 定員10 VIRTUAL POWER	19:00～19:45 定員23 ZUMBA	19:00～19:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ	19:15～20:00 定員15 VIRTUAL MEGADANZ
	[MAKI]	[KATSUMI]			[RINA]		
20:00	20:00～20:30 定員20 UBOUND RADICAL FITNESS	20:00～20:45 定員23 ZUMBA	20:00～20:45 定員23 ピラティス	20:05～20:50 定員23 FIGHT DO RADICAL FITNESS	20:00～20:45 定員23 MEGADANZ RADICAL FITNESS	20:00～20:30 定員15 VIRTUAL AERO	20:15～20:45 定員15 VIRTUAL AERO
	[MISATO]						
21:00	20:50～21:35 定員23 FIGHT DO RADICAL FITNESS	[KAYOKO] 21:10～21:40 定員10 VIRTUAL STEP	21:00～22:00 シルクサスペンション ※都度受講ができます。予約制	[KATSUMI] 21:10～21:40 定員20 ポールストレッチ	[RINA] 21:00～21:45 定員20 UBOUND RADICAL FITNESS	20:45～21:15 定員10 VIRTUAL POWER	21:00～21:30 定員15 VIRTUAL YOGA
	[MISATO]				[MISATO]	21:30～22:00 定員15 VIRTUAL OXIGENO	
22:00	22:00～22:30 定員10 VIRTUAL POWER	22:00～22:30 定員15 VIRTUAL FIGHT DO	22:15～22:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ	22:10～22:40 定員10 VIRTUAL X55	22:00～22:30 定員15 VIRTUAL OXIGENO	22:15～22:45 定員15 VIRTUAL YOGA	21:55～22:25 定員5 VIRTUAL UBOUND
							22:35～22:50 VIRTUAL STEP
23:00	23:00～23:30 定員15 VIRTUAL OXIGENO	23:00～23:30 定員10 VIRTUAL STEP	23:00～23:30 定員15 VIRTUAL AERO	23:00～23:30 定員15 VIRTUAL YOGA	23:00～23:30 定員15 VIRTUAL FIGHT DO	23:00～23:30 定員10 VIRTUAL STEP	23:00～23:30 定員15 VIRTUAL OXIGENO

2025年 10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	9:45～10:15 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE	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		
11:00	10:30～11:00 定員15 VIRTUAL YOGA	10:30～11:00 定員15 VIRTUAL STEP	10:30～11:15 定員15 VIRTUAL MEGADANZ	10:30～11:00 定員15 VIRTUAL AERO	10:30～11:00 定員15 VIRTUAL FIGHT DO	10:30～11:15 定員23 Yoga	10:30～ スクール ※スクール内容は別紙をご覧ください。
	11:05～11:20 VIRTUAL STRETCHING	11:05～11:20 VIRTUAL HYPERC		11:05～11:20 VIRTUAL STRETCHING	11:05～11:20 VIRTUAL STEP	(MEGUMI)	
	11:30～12:00 定員15 簡単トランポリン [MARINA]	11:30～12:15 定員23 リスムyoga	11:30～12:00 定員15 簡単トランポリン [MARINA]	11:30～12:00 定員15 簡単エアロ [MARINA]	11:30～12:15 定員23 リスムyoga	11:30～12:00 定員23 FIGHT DO [MISATO]	
12:00	12:15～12:45 TRX [MARINA]	[MARINA] 12:30～12:50 VIPR	12:15～12:45 TRX [MARINA]	12:20～12:40 VIPR [MARINA]	[MARINA] 12:30～12:50 TRX	12:15～12:45 定員5 VIRTUAL UBOUND	12:15～12:45 定員15 VIRTUAL FIGHT DO
13:00				13:00～13:45 Yoga or ZUMBA 過替わりレッスン (WEB予約で確認を！) 定員23 [NAHOKO]			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 [KATSUMI]	13:10～13:55 定員23 FIGHT DO		13:10～13:40 定員23 FIGHT DO	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。	13:45～14:15 定員10 VIRTUAL STEP
	14:00～14:30 定員15 骨盤調整 ポールストレッチ		14:15～14:45 定員5 VIRTUAL STEP	14:15～14:45 定員5 VIRTUAL AERO	14:00～14:30 定員15 ストレッチ エクササイズ [MISATO]		
15:00				14:15～14:45 定員5 VIRTUAL UBOUND	14:45～15:15 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE		14:30～15:15 定員15 VIRTUAL MEGADANZ
	15:00～15:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ	15:00～15:30 定員10 VIRTUAL POWER	15:00～15:30 定員10 VIRTUAL FACTOR F	15:15～16:15 シルクサスペンション ※都度受講ができます。予約制	15:30～16:00 定員15 VIRTUAL OXIGENO	15:00～16:10 空手教室 ※スクール内容は別紙をご覧ください。	15:30～16:00 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE
16:00	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。	15:45～16:15 定員15 VIRTUAL AERO	15:45～16:15 定員15 VIRTUAL UBOUND		16:15～16:45 定員15 VIRTUAL AERO		16:15～16:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO
17:00		16:30～17:00 定員15 VIRTUAL YOGA	16:30～17:00 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE	16:30～17:40 空手教室 ※スクール内容は別紙をご覧ください。			17:00～17:30 定員15 VIRTUAL AERO
	17:15～17:45 定員15 VIRTUAL AERO	17:15～17:45 定員15 VIRTUAL UBOUND	17:10～17:25 VIRTUAL STRETCHING		17:15～17:45 定員10 VIRTUAL STEP	17:00～17:45 定員23 トランポリン	
18:00	17:50～18:05 VIRTUAL HYPERC	17:50～18:06 VIRTUAL 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。	17:50～18:05 VIRTUAL ELEVEN	(MISATO)	17:45～18:15 定員10 VIRTUAL POWER
	18:15～18:45 定員10 VIRTUAL UBOUND	18:15～18:45 定員10 VIRTUAL FACTOR F			18:15～18:45 定員15 VIRTUAL YOGA	18:05～18:50 定員23 FIGHT DO	18:30～19:00 定員15 VIRTUAL FIGHT DO
19:00	19:00～19:45 定員23 ピラティス [MAKI]	18:50～19:05 VIRTUAL HYPERC	19:15～19:45 エクササイズ エアロ 過替わりレッスン (WEB予約で確認を！) 定員10	19:15～19:45 サーキット or TRX 定員10	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	19:15～20:00 定員15 VIRTUAL MEGADANZ
20:00	20:00～20:45 定員10 VIRTUAL MEGADANZ	20:00～20:45 定員23 ZUMBA	20:00～20:45 定員23 FIGHT DO	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	20:00～20:30 定員15 VIRTUAL AERO	20:15～20:45 定員15 VIRTUAL AERO
		[KAYOKO]	[KATSUMI]	[HITOSHI]	[RINA]	20:45～21:15 定員10 VIRTUAL POWER	21:00～21:30 定員15 VIRTUAL YOGA
21:00	21:00～21:45 定員23 FIGHT DO	21:00～21:45 定員10 VIRTUAL MEGADANZ	21:00～21:45 シルクサスペンション ※都度受講ができます。予約制	21:00～21:45 定員10 ピラティス	21:00～21:45 定員23 トランポリン 過替わりレッスン (WEB予約で確認を！) [MISATO]	21:30～22:00 定員15 VIRTUAL OXIGENO	
	[KATSUMI]			[KATSUMI]			21:55～22:25 定員5 VIRTUAL UBOUND
22:00	22:00～22:30 定員10 VIRTUAL POWER	22:00～22:30 定員15 VIRTUAL UBOUND	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	22:15～22:45 定員15 VIRTUAL YOGA	22:35～22:50 VIRTUAL STEP
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15 VIRTUAL POWER	22:45～23:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ	22:45～23:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO	23:00～23:30 定員10 VIRTUAL STEP	23:00～23:30 定員15 VIRTUAL OXIGENO