

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ムブ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、HPよりスケジュール【プログラム内容】をご確認下さい。 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 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 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 X55	0:45～1:15 定員10 POWER	0:45～1:15 定員10 STEP	0:40～0:55 HYPERC 1:00～1:30 定員15 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 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 YOGA	1:30～2:00 定員10 X55
3:00	2:30～2:45 定員15 HYPERC	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 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 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 YOGA	3:00～3:30 定員15 VIRTUAL FIGHT DO	3:15～3:45 定員15 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 YOGA	4:00～4:30 定員15 VIRTUAL FIGHT DO	4:00～4:30 定員15 YOGA	3:45～4:15 定員15 VIRTUAL OXIGENO
6:00	4:30～5:00 定員10 POWER	4:45～5:15 定員15 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 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 YOGA	5:30～6:00 定員15 VIRTUAL AERO	5:15～5:45 定員10 STEP	5:15～5:45 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE	5:30～6:00 定員15 YOGA	5:30～5:45 HYPERC	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 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 YOGA	6:00～6:30 定員10 POWER
9:00	6:45～7:15 定員10 STEP	7:00～7:15 HYPERC	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 STEP
	7:30～8:00 定員15 YOGA	7:30～8:00 定員15 VIRTUAL OXIGENO	7:30～8:00 定員10 X55	7:30～8:00 定員10 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 UBOUND	8:15～8:45 定員15 YOGA	8:15～8:45 定員15 VIRTUAL FIGHT DO		8:15～8:45 定員10 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】【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

2025年 11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	9:45～10:15 定員15 VIRTUAL FIGHT DO FREE	9:45～10:15 定員15 VIRTUAL FACTOR F
11:00	10:30～11:15 定員15 VIRTUAL FIGHT DO	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 LATIN DANCE	10:30～11:15 定員23 Yoga	10:30～11:00 定員15 VIRTUAL FIGHT DO FREE
		11:05～11:20 VIRTUAL HYPER C		11:05～11:20 VIRTUAL STRETCHING	11:05～11:20 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 RADICAL FITNESS	11:15～11:45 定員15 VIRTUAL STEP
	12:15～12:45 定員10 TRX [MARINA]	[MARINA] 12:30～12:50 定員10 VIPR [MARINA]	12:15～12:45 定員10 TRX [MARINA]	12:20～12:40 定員10 VIPR [MARINA] 13:00～13:45 Yoga or ZUMBA 定員23 [NAHOKO]	[MARINA] 12:30～12:50 定員10 TRX [MARINA]	12:15～12:45 定員5 VIRTUAL UBOUND	12:00～12:45 定員15 VIRTUAL FIGHT DO
13:00							
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	13:10～13:40 定員23 Yoga or ZUMBA 定員23 [NAHOKO]	13:10～13:40 定員23 FIGHT DO RADICAL FITNESS	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
	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	14:00～14:30 定員15 ストレッチ エクササイズ		13:45～14:15 定員10 VIRTUAL UBOUND
15:00	14:40～14:55 定員15 筋膜リリース		14:40～14:55 定員15 筋膜リリース		14:45～15:15 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE	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
	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	15:15～16:00 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		15:45～16:15 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE
16:00	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	16:00～16:30 定員15 VIRTUAL AERO	15:45～16:15 定員5 VIRTUAL UBOUND				
17:00			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	16:15～16:45 定員15 VIRTUAL AERO	17:00～17:45 定員23 トランポリン	16:30～17:30 定員15 VIRTUAL OXIGENO
	17:15～17:45 定員15 VIRTUAL AERO	17:15～17:45 定員5 VIRTUAL UBOUND			17:15～17:45 定員10 VIRTUAL STEP		
18:00	17:50～18:05 VIRTUAL HYPER C	17:50～18:05 VIRTUAL ELEVEN	17:45～18:45 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	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	17:50～18:05 VIRTUAL ELEVEN	[MISATO]	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15 VIRTUAL YOGA	18:05～18:50 定員23 FIGHT DO RADICAL FITNESS	18:15～18:45 定員15 VIRTUAL STEP
	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 [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	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	20:00～20:45 定員23 FIGHT DO RADICAL FITNESS	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 VIRTUAL POWER	20:00～20:45 定員15 VIRTUAL FIGHT DO
21:00	21:00～21:45 定員23 FIGHT DO RADICAL FITNESS	定員10 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 定員23 FIGHT DO RADICAL FITNESS 過替わレッスン ファイドウ 7日21日 トランポリン 14日28日 定員23 [MISATO]	21:00～21:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO	21:00～21:45 定員15 VIRTUAL POWER
	[KATSUMI]						
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