

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 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 HYPERC 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 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 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 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 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 POWER
9:00	6:45～7:15 定員10 VIRTUAL STEP	7:00～7:15 VIRTUAL 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 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	9:00～9:45 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。 ・明確な休憩時間がないため、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 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)	
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 [MISATO]	
	12:15～12:45 TRX [MARINA]	[MARINA] 12:30～12:50 VIPR [MARINA]	12:15～12:45 TRX [MARINA]	12:20～12:40 VIPR [MARINA]	[MARINA] 12:30～12:50 TRX [MARINA]	12:15～12:45 定員5 VIRTUAL UBOUND	12:15～12:45 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	13:10～13:55 定員23 FIGHT DO	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]	13:10～13:40 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。	13:00～13:30 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] 14:15～14:45 定員5 VIRTUAL STEP	14:15～14:45 定員5 VIRTUAL AERO	14:15～14:45 定員5 VIRTUAL UBOUND	14:00～14:30 定員15 ストレッチ エクササイズ [MISATO]		13:45～14:15 定員10 VIRTUAL STEP
15:00							
	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		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。	14:30～15:15 定員15 VIRTUAL MEGADANZ
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。	15:45～16:15 定員15 VIRTUAL AERO	15:45～16:15 定員15 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		15:30～16:00 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE
		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。	16:15～16:45 定員15 VIRTUAL AERO		16:15～16:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO
17:00							
	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	17:00～17:30 定員15 VIRTUAL AERO
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		18:50～19:05 VIRTUAL HYPERC				[MISATO]	
	19:00～19:45 定員23 ピラティス [MAKI]	19:15～19:45 定員23 エクササイズ エアロ	19:15～19:45 定員10 過替わりレッスン (WEB予約で確認を！) サーキット or TRX	19:15～19:45 定員10 VIRTUAL UBOUND	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
21:00		[KAYOKO]	[KATSUMI]	[HITOSHI]	[RINA]	20:45～21:15 定員10 VIRTUAL POWER	21:00～21:30 定員15 VIRTUAL YOGA
	21:00～21:45 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	
22:00	[KATSUMI]			[KATSUMI]			21:55～22:25 定員5 VIRTUAL UBOUND
	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	
23:00							22:35～22:50 VIRTUAL STEP
	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

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	[MEGUMI]	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	12:00～12:45 定員15 VIRTUAL FIGHT DO
	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 6日20日 定員23 [NAHOKO]	[MARINA] 12:30～12:50 定員10 TRX [MARINA]	12:15～12:45 定員5 VIRTUAL UBOUND	
13:00							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	13:10～13:40 定員23 Yoga or ZUMBA 6日20日 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	13:45～14:15 定員10 VIRTUAL OXIGENO
	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		14:30～15:30 定員15 VIRTUAL MEGADANZ
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	15:45～16:00 VIRTUAL HYPER C
	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		
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	16:30～17:15 定員15 VIRTUAL MEGADANZ	16:15～16:45 定員15 VIRTUAL AERO	16:15～16:45 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE	16:50～17:05 VIRTUAL HYPER C
17:00	17:15～17:45 定員15 VIRTUAL AERO	17:15～17:45 定員5 VIRTUAL UBOUND		17:15～17:45 定員10 VIRTUAL STEP	17:15～17:45 定員10 VIRTUAL STEP	17:00～17:45 定員23 トランポリン	17:15～17:45 定員5 VIRTUAL UBOUND
	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
18:00	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	18:15～18:45 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	19:00～19:45 定員23 ピラティス	19:15～19:45 定員23 アンジージャンプ	19:15～19:45 定員10 サーキット	19:15～19:45 定員23 アンジージャンプ	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	19:15～20:00 定員15 VIRTUAL MEGADANZ
	[MAKI]	[KATSUMI]			[RINA]		
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
		[KAYOKO]	[KATSUMI]	[HITOSHI]	[RINA]		
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	21:00～21:45 定員23 FIGHT DO RADICAL FITNESS	21:00～21:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO	21:00～21:45 定員15 VIRTUAL POWER
22:00	[KATSUMI]			[KATSUMI]	21:00～21:45 定員23 FIGHT DO RADICAL FITNESS		
	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

祝日スケジュール

実施場所		
スタジオ		
ノースタッフデイ		
10:00	9:45～10:15 【定員10名】	
11:00	10:30～11:15 【定員15名】	
12:00	11:30～12:15 【定員15名】	
13:00	12:30～13:15 【定員15名】	
14:00	13:30～14:15 【定員10名】	
15:00	14:20～14:50 【定員15名】	
16:00	15:00～15:45 【定員15名】	
17:00	16:00～16:30 【定員15名】	
18:00	16:40～17:05 【定員15名】	
19:00	17:15～17:45 【定員15名】	
20:00	18:00～18:45 【定員15名】	
21:00	19:00～19:45 【定員15名】	
	20:00～20:30 【定員15名】	
	21:00～21:45 【定員15名】	
22:00以降はレッスンスケジュールをご覧ください。		