

7月 FIT FIRST 清水店 スタジオスケジュール

・スケジュール、担当者は変更となる場合がございます。予めご了承ください。
 ・レッスン開始後の途中入退場は安全上、また他のお客様のご迷惑となりますのでご注意ください。
 ・レッスンには運動に適した服装、シューズでご参加ください。
 ・ホットスタジオのドリンクはエクセレント会員専用となります。

時間	月			火			水			木			土			日				
	ファンクショナル	ホット	カウンセリング	ファンクショナル	ホットスタジオ	カウンセリング	ファンクショナル	ホットスタジオ	カウンセリング	ファンクショナル	ホットスタジオ	カウンセリング	ファンクショナル	ホットスタジオ	カウンセリング	ファンクショナル	ホットスタジオ	カウンセリング		
10:00	営業開始 10:00			営業開始 10:00			営業開始 10:00			営業開始 10:00			10:00 営業開始 10:00			営業開始 10:00				
10:00~11:00	フリーファンクショナル TIME	Beauty Light					10:00~11:00	Beauty Light		10:00~11:00	フリーファンクショナル TIME		10:00~11:00	Beauty Light				10:30~11:15	Beauty Light	
10:30~11:15	フรายoga [32℃]			10:30~11:15	TRX		10:30~11:15	パワーyoga [36℃]		10:30~11:15	フรายoga [32℃]		10:30~11:15	リラックスyoga [36℃]	※要予約			10:30~11:15	パワーyoga [36℃]	
11:00				10:45~11:05	骨盤リセットex		10:45~11:05			10:45~11:05			10:45~11:05					10:55~11:15	骨盤リセットex	
11:15~11:30	エレメントクラス			11:10~11:25	ポールストレッチ		11:10~11:25			11:10~11:25			11:10~11:25					11:20~11:35	ポールストレッチ	
11:30~12:00				11:30~12:00	ZUMBA 30min		11:30~12:00			11:30~12:00	FIRST AERO		11:30~12:00					11:40~12:00	筋膜リリース	
12:00				11:50~12:10	キネティック ガイダンス		11:50~12:10	Beauty Light		11:50~12:10			11:50~12:10	キネティック ガイダンス				12:00~12:20	キネティック ガイダンス	
12:10~12:30	骨盤リセットex			12:05~12:50	ルーシーダットン [32℃]		12:05~12:50	ルーション タットン		12:05~12:50	骨盤リセットex		12:05~12:50	骨盤リセットex				12:05~12:35		
12:35~13:05	TRX ベーシック			12:30~13:30	パーソナル カウンセリング		12:30~13:30	パーソナル カウンセリング		12:30~13:30	FIRST FIGHT		12:30~13:00					12:35~12:45	ファンクショナル サーキット	
13:00				13:05~13:50	フィジカルyoga [32℃]	※要予約	13:00~13:20	筋膜リリース		13:00~13:45	Beauty Light		13:00~13:45	Beauty Light				12:55~13:25	TRX 7ドハンス	
13:25~13:55	FIRST AERO			13:45~14:05	キネティック ガイダンス		13:45~14:05			13:45~14:00	キネティック ガイダンス		13:20~14:05	マットピラティス [32℃]				13:45~14:05	ヒップアップ	
14:00				14:00~14:15	エレメントクラス		14:00~14:15	骨盤リセットex		14:00~14:30	ZUMBA 30min		13:50~14:35	フィジカルyoga [32℃]				14:20~14:40	お腹シェイプ	
14:15~14:45	FIRST FIGHT			14:05~14:25	骨盤リセットex		14:05~14:25	骨盤リセットex		14:05~14:25	骨盤リセットex		14:00~15:00	パーソナル カウンセリング	※要予約			14:20~14:40	お腹シェイプ	
15:00				14:30~14:45	ポールストレッチ		14:30~14:45	ポールストレッチ		14:30~15:30	パーソナル カウンセリング		14:25~15:10	フィジカルyoga [32℃]				14:25~14:45	キネティック ガイダンス	
15:00~16:00	Beauty Light			14:45~15:00	ポールストレッチ		14:45~15:00	ポールストレッチ		14:50~15:35	リラックスyoga [36℃]		14:50~15:35	リラックスyoga [36℃]				14:45~15:00	ポールストレッチ	
16:00				15:00~15:45	タイ式yoga [32℃]		15:00~15:45	タイ式yoga [32℃]		15:00~16:00	フリーファンクショナル TIME		15:00~16:00	フリーファンクショナル TIME				15:10~15:55		
16:30~17:30	CLOSE																			
18:00				18:00~18:20	キネティック ガイダンス		18:00~19:00	パーソナル カウンセリング	※要予約	18:00~19:00	パーソナル カウンセリング		18:00~18:20	キネティック ガイダンス				18:00~18:20	キネティック ガイダンス	
18:20~18:40	骨盤リセットex			18:35~19:05	ファンクショナル サーキット		18:25~18:45	お腹シェイプ		18:25~18:45	お腹シェイプ		18:30~19:30	パーソナル カウンセリング	※要予約			18:25~18:45	お腹シェイプ	
19:00				18:40~19:40	パーソナル カウンセリング		18:40~19:40	パーソナル カウンセリング		19:00~19:45			19:00~19:20	骨盤リセットex				17:00~17:20	キネティック ガイダンス	
19:10~19:55	Beauty Light			18:55~19:10	エレメントクラス		18:55~19:10	エレメントクラス		19:05~19:50	ビギナー エクササイズ		19:25~19:40	ポールストレッチ				17:00~18:00		
19:20~20:05				19:10~19:55	パーソナル カウンセリング	※要予約	19:10~19:50	パーソナル カウンセリング		19:05~19:50	ビギナー エクササイズ		19:00~19:45	ZUMBA 45min				17:00~18:00	ZUMBA 60min	
20:00				19:15~20:00	パワーyoga [36℃]		19:15~20:00	パワーyoga [36℃]		19:05~19:50	ビギナー エクササイズ		19:00~19:45	ZUMBA 45min				17:45~18:00	シルク サスペンション	
20:05~20:50				19:55~20:15	キネティック ガイダンス		19:55~20:15	キネティック ガイダンス		19:50~20:10	キネティック ガイダンス		19:50~20:10	キネティック ガイダンス				17:50~18:35	フรายoga [32℃]	
20:15~20:35	骨盤リセットex			20:05~20:50	ZUMBA 45min		20:05~20:50	ZUMBA 45min		20:10~20:30	骨盤リセットex		20:00~20:45					18:45~19:15		
20:25~20:55	TRX 7ドハンス			20:15~20:35	骨盤リセットex		20:15~20:35	骨盤リセットex		20:10~20:30	骨盤リセットex		20:00~20:45					18:45~19:15	TRX ベーシック	
21:00				20:40~21:00	骨盤リセットex		20:40~21:00	骨盤リセットex		20:35~20:50	ポールストレッチ		20:35~20:50	ポールストレッチ				19:30~20:15		
21:15~21:30	エレメントクラス			21:10~21:40	TRX ベーシック		21:10~21:40	TRX ベーシック		21:00~21:30			21:00~21:45	ルーシーダットン [32℃]				19:30~20:15		
21:30~22:00				21:10~21:55	リラックスyoga [32℃]		21:10~21:55	リラックスyoga [32℃]		21:00~21:30	FIRST FIGHT		21:00~21:45	ルーシーダットン [32℃]				19:30~20:15		
22:00				21:20~21:50	TRX & VIPR		21:20~21:50	TRX & VIPR		21:10~21:55	フรายoga [32℃]		21:10~21:55	フrayoga [32℃]				19:30~20:15		
マシジム利用時間 22:30 まで 施設閉館時間 23:00																		マシジム 20:30 まで 施設閉館時間 21:00		
この色のプログラムはエクセレント会員様専用プログラムとなります																		マシジム 18:30 まで 施設閉館時間 19:00		
<p>■ 営業時間 ■ 平日 10:00 ~ 23:00 土曜日 10:00 ~ 21:00 日曜日 10:00 ~ 19:00 ■ 休館日 ■ 毎週金曜日、夏季、年末年始、GW</p>																				

6月 FIT FIRST 清水店 スタジオスケジュール

・スケジュール、担当者は変更となる場合がございます。予めご了承ください。
 ・レッスン開始後の途中入退場は安全上、また他のお客様のご迷惑となりますのでご注意ください。
 ・レッスンには運動に適した服装、シューズでご参加ください。

	月			火			水			木			金			日		
	ファンクショナル	ホット	カウンセリング	ファンクショナル	ホットスタジオ	カウンセリング	ファンクショナル	ホットスタジオ	カウンセリング	ファンクショナル	ホットスタジオ	カウンセリング	ファンクショナル	ホットスタジオ	カウンセリング	ファンクショナル	ホットスタジオ	カウンセリング
	営業開始 10:00																	
10:00		Beauty Light																
11:00		10:30~11:15 フラyoga 【32℃】			10:30~11:15 TRX アドバンス			10:30~11:15 パワ-yoga 【36℃】			10:30~11:15 フラyoga 【32℃】			10:30~11:15 リラククスyoga 【36℃】			10:30~11:15 パワ-yoga 【36℃】	
12:00	11:30~12:00 FIRST FIGHT																	
13:00																		
14:00																		
15:00																		
16:00	16:30~17:30 CLOSE																	
18:00																		
19:00		Beauty Light																
20:00																		
21:00																		
22:00																		
マシジム利用時間 22:30 まで 施設閉館時間 23:00																		
マシジム 20:30 まで 施設閉館時間 21:00																		
■■■ 営業時間 ■■■ 平日 10:00 ~ 23:00 土曜日 10:00 ~ 21:00 日祝日 10:00 ~ 19:00 ■■■ 休館日 ■■■ 毎週金曜日、夏季、年末年始、GW																		