

FITFIRST24 清水店 11月スタジオスケジュール

	月【MON】	火【TUE】	水【WED】	木【THU】	金【FRI】	土【SAT】	日【SUN】	
	スタッフTIME 10:00~22:00 (祝日 10:00~19:00)						スタッフTIME 10:00~19:00	ノースタッフデイ
10:00								
11:00	10:30~11:15 定員20 [RINA]	10:30~11:15 定員15 	10:30~11:15 定員20 11:30 yoga [MARINA]	10:30~11:00 定員15 お腹シェイフ [MARINA]	10:30~11:15 定員20 11:30 yoga [MARINA]	10:30~11:15 定員20 Yoga [MEGUMI]	10:30~11:00 定員15 	
12:00	11:30~12:15 定員20 [RINA]	11:35~11:50 エlementクラス 11:50~12:20 定員20 [MARINA]	11:35~12:05 定員15 ヒップアップ [MARINA]	11:20~11:40 定員15 骨盤調整 エクササイズ	11:40~12:10 定員10 TRX [MARINA]	11:35~11:55 定員20 お腹シェイフ	11:15~11:30 定員10 	
13:00	12:40~13:10 定員10 	12:40~13:10 定員15 サーキットトレーニング [MARINA]	12:20~12:50 定員20 	12:20~12:40 定員15 筋膜リリース	12:30~13:00 定員20 	12:10~12:40 定員20 	11:45~12:15 定員15 	
14:00	13:30~14:00 定員20 [KATSUMI]	13:30~14:00 定員20 お腹シェイフ	13:15~13:30 エlementクラス 13:30~14:00 定員20 	13:00~13:45 定員20 Yoga of ZUMBA NAHOKO 週替わりレッスン 4日 yoga / 25日 ZUMBA *11日・18日は代行とあります。 14:05~14:50 定員20 マットピラティス [KATSUMI]	13:25~13:55 定員15 筋膜リリース	13:00~14:00 スクール ※別紙にてご案内 有料クラスとなります。	13:15~13:30 定員15 	
15:00	14:20~14:35 定員15 	14:20~15:05 定員20 [MARINA]	14:20~14:50 定員10 	15:10~15:40 定員15 	15:10~15:40 定員10 	14:25~14:55 定員15 	13:45~14:30 定員15 	
16:00	15:10~15:40 定員15 	15:25~15:55 定員10 	15:10~15:40 定員15 	15:10~15:40 定員10 	15:10~15:40 定員15 	14:45~15:15 定員10 	14:25~14:55 定員15 	
17:00	16:00~16:30 定員15 	16:20~16:50 定員15 	16:00~16:30 定員15 	16:10~16:40 定員15 	16:00~16:30 定員15 	15:30~16:30 スクール ※別紙にてご案内 有料スクールとなります。	16:00~16:30 定員15 	
18:00	17:00~17:30 定員15 	17:10~17:40 定員15 	17:00~17:30 定員15 	17:10~17:40 定員15 	16:50~17:20 定員15 	17:00~17:45 定員20 [MISATO]	<p>★VRプログラム紹介★</p> TRX(紐の道具)を使用して 自重のトレーニング&有酸素運動。 体幹を意識しながら行う為 下半身・お腹を締めながら全身のトレーニング。 音に合わせてご自身のペースで出来るので 初めての方も 効率的なトレーニングでシェイプアップ!	
19:00	17:55~18:25 定員10 	18:15~18:45 定員15 	18:15~18:45 定員10 	18:00~18:30 定員15 	18:15~18:45 定員15 TRX	18:05~18:50 定員20 [MISATO]		
20:00	18:40~18:55 定員15 	19:15~19:45 定員20 	19:00~19:45 定員15 	18:40~19:00 定員10 筋膜リリース	19:00~19:45 定員20 [RINA]			
21:00	19:15~19:45 定員20 	19:15~19:45 定員20 	19:20~19:50 定員10 	19:00~19:45 定員15 	19:20~19:50 定員10 	20:00~20:45 定員20 		
22:00	20:05~20:50 定員20 	20:00~20:45 定員20 	20:00~20:45 定員20 	20:10~20:55 定員20 	20:00~20:45 定員20 	21:00~21:45 定員20 		
21:00	21:10~21:40 定員10 TRX [YUSUKE]	21:05~21:50 定員20 Yoga [KAORI]	21:05~21:50 定員20 	21:15~21:45 定員10 	21:00~21:45 定員20 			
22:00								
	【手続き受付時間】 10:00~15:00 / 17:00~21:00							

【レッスンについて】 …初めての方も参加しやすいクラス

- ・開始10分前より入場できます。
- ・スタジオ入場後、床の○印の所へお並び下さい。
- ・レッスン開始後の途中入場はできません。
- ・飛沫感染予防の為、必ずマスクの着用をお願いします。
- ・レッスンの途中に扉を開けて喚起時間を設けます。
- ・マットやバーベル等、道具使用後の消毒にご協力ください。
- ・予約券は館内入口にあります。※ご自身の予約を確認しながらお持ち下さい。
- ・レッスン予約はご自身の携帯電話・パソコンからお願いします。

※注意
コロナ感染状況により急な変更・休講になる場合がございます。
当日HPをご確認の上、ご来館をお願い致します。

FITFIRST24 清水店 12月スタジオスケジュール

	月【MON】	火【TUE】	水【WED】	木【THU】	金【FRI】	土【SAT】	日【SUN】	
	スタッフTIME 10:00~22:00 (祝日 10:00~19:00)						スタッフTIME 10:00~19:00	ノースタッフデイ
10:00								
11:00	10:30~11:15 定員20 [RINA]	10:30~11:15 定員15 	10:30~11:15 定員20 リズムyoga [MARINA]	10:30~11:00 定員15 お腹シェイフ [MARINA]	10:30~11:15 定員20 リズムyoga [MARINA]	10:30~11:15 定員20 Yoga [MEGUMI]	10:30~11:00 定員15 	
12:00	11:30~12:15 定員20 [RINA]	11:50~12:20 定員15 ストレッチ	11:40~12:10 定員15 ヒップアップ [MARINA]	11:20~11:35 エレメントクラス 11:35~12:05 定員20 [MARINA]	11:40~12:10 定員10 TRX [MARINA]	11:35~11:55 定員20 お腹シェイフ	11:15~11:30 定員10 	
13:00	12:40~13:10 定員10 	12:40~13:10 定員15 サーキットトレーニング	12:35~13:05 定員20 [MARINA]	12:20~12:40 定員15 筋膜リリース	12:40~13:10 定員20 	12:10~12:40 定員20 	12:30~13:00 定員15 	
14:00	13:30~14:00 定員20 [KATSUMI]	13:30~14:00 定員20 お腹シェイフ	13:30~14:00 定員20 	13:00~13:45 定員20 NAHOKO 週替わりレッスン 2・16日 yoga / 9・23日 ZUMBA	13:00~13:45 定員20 Yoga of ZUMBA [MARINA]	13:25~13:55 定員15 筋膜リリース	13:15~13:30 定員15 	
15:00	14:20~14:35 定員15 	14:20~15:05 定員20 [MARINA]	14:20~14:50 定員10 	14:05~14:50 定員20 マットピラティス [KATSUMI]	14:25~14:55 定員15 	14:25~14:55 定員15 	13:45~14:30 定員15 	
16:00	15:10~15:40 定員15 	15:25~15:55 定員10 	15:10~15:40 定員15 	15:10~15:40 定員10 	15:10~15:40 定員15 	15:10~15:40 定員15 	14:45~15:15 定員10 	
17:00	16:00~16:30 定員15 	16:20~16:50 定員15 	16:00~16:30 定員15 	16:10~16:40 定員15 	16:00~16:30 定員15 	16:00~16:30 定員15 	15:30~16:30 スクール ※別紙にてご案内 有料スクールとなります。	
18:00	17:00~17:30 定員15 	17:10~17:40 定員15 	17:00~18:00 キッズダンススクール ※別紙にてご案内 お子様の有料スクールとなります。	17:10~17:40 定員15 	16:50~17:20 定員15 	17:00~17:45 定員20 [MISATO]	16:50~17:20 定員15 	
19:00	17:55~18:25 定員10 	18:15~18:45 定員15 	18:15~18:45 定員10 	18:00~18:30 定員15 	18:15~18:45 定員10 	18:05~18:50 定員20 	18:05~18:50 定員20 	
20:00	18:40~18:55 定員15 	19:00~19:45 定員15 	19:00~19:45 定員15 	18:40~19:00 定員10 筋膜リリース	19:00~19:45 定員20 	19:00~19:45 定員20 	19:00~19:45 定員20 	
21:00	19:15~19:45 定員20 [MISATO]	19:15~19:45 定員20 	20:00~20:45 定員20 [KAYOKO]	20:10~20:55 定員20 	20:00~20:45 定員20 	21:00~21:45 定員20 	20:05~20:50 定員20 	
22:00	21:10~21:40 定員10 TRX [YUSUKE]	21:05~21:50 定員20 Yoga [KAORI]	21:05~21:50 定員20 [KATSUMI]	21:15~21:45 定員10 	21:00~21:45 定員20 			
	【手続き受付時間】 10:00~15:00 / 17:00~21:00							

【レッスンについて】 …初めての方でも参加しやすいクラス

- ・開始10分前より入場できます。
- ・スタジオ入場後、床の○印の所へお並び下さい。
- ・レッスン開始後の途中入場はできません。
- ・飛沫感染予防の為、必ずマスクの着用をお願いします。
- ・レッスンの途中に扉を開けて喚起時間を設けます。
- ・マットやバーベル等、道具使用後の消毒にご協力ください。
- ・予約券は館内入口にあります。※ご自身の予約を確認しながらお持ち下さい。
- ・レッスン予約はご自身の携帯電話・パソコンからお願いします。

※注意
コロナ感染状況により急な変更・休講になる場合がございます。
当日HPをご確認の上、ご来館をお願い致します。

ライフ&バーチャルレッスン プログラム紹介

ライフレッスン

骨盤調整 エクササイズ	骨盤のゆがみを調整していくプログラム 歪みが原因で起こる腰痛・冷え・むくみを解消していきます。
ポールストレッチ	ストレッチポールを使用し、身体をほぐします。 関節が正しい位置に戻り、肩こり・姿勢改善を目指すプログラム
筋膜リリース	フォームローラーを使用して癒着した筋膜を剥がすストレッチプログラム リンパの流れや血流を良くして、凝りを解消していきます。
TRX	短時間で心身全体の機能を向上させる全身エクササイズプログラム 筋力・持久力・バランス・体幹・柔軟性を鍛えていきます。
ViPR	ヴァイパーという道具を使用し、様々なエクササイズをするプログラム 筋力・バランス等を鍛える事が出来ます。
打ち込み サンドバッグ	実際にサンドバッグを相手に【パンチ・キック】をするプログラム ストレス発散・脂肪燃焼・筋力向上 ※軍手が必要です
バレトン	音楽に合わせてバレエの動きを行い 全身の筋力・柔軟性・脂肪燃焼を目的としたプログラム
マットピラティス	胸式呼吸を用いて行う自重でのエクササイズ 身体の深層筋を刺激して無理なく筋力向上を目指していきます。
リズムヨガ	ヨガの動きを立位で音楽に合わせて行うプログラム 全身の引き締め・歪み改善に効果的です。※マット不要
ヨガ	比較的優しいポーズが多く、どなたでもご参加いただけます。 心身を落ち着かせ、姿勢改善・柔軟性向上を目指していきます。
ZUMBA®	世界各国の音楽に合わせて踊るダンスエクササイズ 音楽を楽しみながらシェイプアップをする有酸素プログラムです。
エレメントクラス (ラティカルのみ)	基本的な動きや姿勢・注意点などを動きながら説明していきます。 初めての方や久しぶりの方、ウォーミングアップとしても◎
UBOUND RADICAL FITNESS	トランポリンを使用して音楽に合わせて跳ぶ有酸素プログラム 脂肪燃焼・体幹や下半身強化・血流改善に効果があります。
FIGHT DO RADICAL FITNESS	音楽に合わせてパンチやキックをする格闘技エクササイズ シェイプアップやストレス発散にオススメです。
MEGADANZ RADICAL FITNESS	世界のダンスを集結したダンスプログラム ノリの良いダンスと共にシェイプアップ♪

バーチャルレッスン

VIRTUAL OXIGENO	柔軟性・筋肉調整・姿勢改善・バランスなどを高めて 身体の連動性・協働性を養っていくプログラム
VIRTUAL YOGA	心地良い音楽と共に、シンプルなヨガの動作で 心身を整えるプログラム
VIRTUAL AERO	音楽に合わせてシンプルな動作で行う有酸素運動 全身の強化と脂肪燃焼にオススメ
VIRTUAL MEGADANZ	世界のダンスを集結したプログラム シェイプアップやダンスの楽しさを堪能できるレッスン
VIRTUAL FIGHT DO	音楽に合わせてパンチやキックをする格闘技エクササイズ シェイプアップやストレス発散にオススメ
VIRTUAL POWER	バーベルとプレートを使用。音楽に合わせて全身の筋力向上 筋持久力・心肺持久力・脂肪燃焼プログラム
VIRTUAL X55	ステップ台・自重・ライトウエイト等を使用したプログラム 有酸素と筋肉トレーニングを合わせて脂肪燃焼・筋力アップ
VIRTUAL HYPER C	腹部の脂肪燃焼と筋力強化を目的にしたプログラム コアを重点的に引き締めるHIITレッスン
VIRTUAL ELEVEN	自重のみを利用したHIITプログラム 効率的な脂肪燃焼・運動能力の向上が出来るレッスン

・マスク着用と動きやすい服装・館内シューズ・水分・タオルを
お持ちいただきご参加下さい。

・レッスンの途中入退場は原則ご遠慮下さい。
(体調不良やお手洗いのやむを得ない場合は除きます)

・他の会員様のご迷惑になる行為(割り込み・場所取り)はご遠慮下さい。

