

5月12日 (日)



**FIT FIRST**  
Enjoy fitness & community フィット・ファースト

**FFS夏のスタジオ爆汗祭り**

**特別スケジュール**

		実施場所			
		ファンクショナルスタジオ	ホットスタジオ		
10:00		営業開始 10:00		10:00	
11:00			10:30~11:15 パワーyoga 【36℃】 NAO	FF会員 有料レッスン 1本 500円 ※SHBAM・BODY JAM参加1本につき  この指会員 3本 2000円 ※1レッスンにつき+500円  ビジター 1本につき 1000円	11:00
12:00	12:00~12:45 UBOUND RADICAL FITNESS SHIORI				12:00
13:00	13:00~13:45 ZUMBA NAOYA × AYANO	13:00~13:20 骨盤リセットEX 13:25~13:40 ポールストレッチ			13:00
14:00	14:00~15:00 LESMILLS BODYJAM	14:00~14:45 ビギナーエクササイズ KATSUMI			14:00
15:00		Beauty Light			15:00
16:00	15:15~16:00 LESMILLS SH'BAM	15:15~15:35 筋膜リリース			16:00
17:00	16:15~17:15 MEGADANZ NAOYA				17:00
18:00	17:30~18:30 FIGHT DO RADICAL FITNESS KATSUMI × SHIORI	17:30~18:15 フィジカルyoga 【32℃】 NAOYA			18:00
19:00	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				19:00
		マシンジム利用時間 18:30 まで 施設閉館時間 19:00			