

FIT FIRST24 清水店 スタジオ スケジュール

☆随時 決まり次第更新していきます※急な変更もございます。予めご了承ください。最終版は2021年1月にお披露目予定です☆

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
10:00	スタッフTIME 10:00~22:00		スタッフTIME 10:00~22:00		スタッフTIME 10:00~22:00		スタッフTIME 10:00~22:00		スタッフTIME 10:00~22:00		スタッフTIME 10:00~22:00		ノースタッフデイ	
11:00	VIRTUAL OXIGENO	ビギナーサポート	10:30~11:00 yoga	ビギナーサポート	VIRTUAL YOGA	ビギナーサポート	10:30~11:00 yoga	ビギナーサポート	VIRTUAL OXIGENO	ビギナーサポート	10:30~11:15 yoga	ビギナーサポート	有料レッスン カルチャースクール (予定)	
12:00	11:30~12:15 ZUMBA	マンツーマン サポート	11:30~12:00 UBOUND	マンツーマン サポート	11:20~11:50 ZUMBA	マンツーマン サポート	VIRTUAL AERO	マンツーマン サポート	VIRTUAL STEP	マンツーマン サポート	11:30~12:00 TRX	マンツーマン サポート		
13:00	12:30~13:15 MEGADANZ		12:30~13:00 TRX		12:15~12:45 UBOUND		12:15~12:45 筋膜リリース		VIRTUAL HYPER C		VIRTUAL HYPER C		VIRTUAL AERO	
14:00	13:30~14:05	ビギナーサポート	VIRTUAL STRETCHING	ビギナーサポート	13:00~13:30 FIGHT DO	ビギナーサポート	13:00~13:45 ZUMBA	ビギナーサポート	13:00~13:45 UBOUND	ビギナーサポート		ビギナーサポート	VIRTUAL STRETCHING	
15:00	VIRTUAL YOGA		VIRTUAL MEGADANZ		VIRTUAL STRETCHING		VIRTUAL FIGHT DO		14:15~15:00 FIGHT DO		VIRTUAL X55		VIRTUAL X55	
16:00	有料レッスン カルチャースクール (予定)		有料レッスン カルチャースクール (予定)		有料レッスン カルチャースクール (予定)		有料レッスン カルチャースクール (予定)		有料レッスン カルチャースクール (予定)			ビギナーサポート	VIRTUAL POWER	
17:00	VIRTUAL AERO		VIRTUAL X55		VIRTUAL POWER		VIRTUAL MEGADANZ		VIRTUAL OXIGENO		17:00~17:45 UBOUND	マンツーマン サポート	VIRTUAL MEGADANZ	
18:00	VIRTUAL HYPER C		VIRTUAL OXIGENO		VIRTUAL X55		VIRTUAL X55		VIRTUAL STRETCHING		18:15~19:00 FIGHT DO		VIRTUAL FIGHT DO	
19:00	19:00~19:45 UBOUND	ビギナーサポート	19:00~19:45 FIGHT DO	ビギナーサポート	19:00~19:30 FIGHT DO	ビギナーサポート	19:00~19:45 UBOUND	ビギナーサポート	19:00~19:45 yoga	ビギナーサポート	【レッスン紹介】 黄色・・・ライブレッスン(インストラクターが行うレッスンです) VIRTUAL ...映像を使ったヴァーチャルレッスンです。 【レッスンについて】 レッスン予約はライブレッスンと道具を使用する VRレッスンで必要になります。 今までの骨盤EX、筋膜リリース、ポールストレッチなどは 引き続き開催いたします			
20:00	20:15~21:15 FIGHT DO	マンツーマン サポート	VIRTUAL POWER	マンツーマン サポート	20:00~20:45 ZUMBA	マンツーマン サポート	20:15~20:45 ZUMBA	マンツーマン サポート	20:00~20:45 ZUMBA	マンツーマン サポート				
21:00	VIRTUAL OXIGENO		21:15~22:00 UBOUND		VIRTUAL YOGA		21:15~22:00 FIGHT DO		21:15~22:00 MEGADANZ					
22:00	【手続き受付時間】 10:00~15:00 / 17:00~21:00													

【ビギナーサポート】(少人数・無料)
初心者を対象にジム指導を少人数で行います。何度でも利用できるサポートです！

【マンツーマンサポート】(予約制・有料)
メニュー作成や見直しなどマンツーマンでじっくり行っています。

【パーソナルトレーニング】(予約制・有料)
より専門性の高いスタッフが身体のお悩み改善や目的達成をサポートいたします。