

# 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】
	……のりの良い音楽に合わせてエネルギーにシンプ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。 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。		・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】をご確認ください。		
0:00	0:00～0:45 定員15 	0:00～0:30 定員15 	0:00～0:30 定員5 	0:00～0:30 定員15 	0:00～0:30 定員10 	0:00～0:30 定員15 	0:00～0:30 定員15 
1:00	1:00～1:30 定員15 	0:45～1:15 定員10 	0:45～1:15 定員10 	0:45～1:15 定員10 	0:40～0:55 定員10 	0:45～1:30 定員15 	0:45～1:15 定員15 
2:00	1:45～2:15 定員10 	1:30～2:00 定員15 	1:30～2:00 定員15 	1:30～2:00 定員15 	1:45～2:15 定員15 	1:45～2:15 定員15 	1:30～2:00 定員10 
3:00	2:30～2:45 定員15 	2:15～2:45 定員15 	2:15～2:45 定員15 	2:15～2:45 定員10 	2:30～3:00 定員15 	2:30～3:00 定員15 	2:15～2:45 定員15 
4:00	3:00～3:30 定員15 	3:00～3:45 定員23 	3:00～3:30 定員15 	3:00～3:30 定員15 	3:15～3:45 定員15 	3:15～3:45 定員15 	3:00～3:30 定員15 
5:00	3:45～4:15 定員15 	4:00～4:30 定員15 	3:45～4:15 定員15 	3:45～4:15 定員15 	4:00～4:30 定員15 	4:00～4:30 定員15 	3:45～4:15 定員15 
6:00	4:30～5:00 定員10 	4:45～5:15 定員15 	4:30～5:00 定員15 	4:30～5:00 定員15 	4:45～5:15 定員10 	4:45～5:15 定員15 	4:30～5:00 定員15 
7:00	5:15～5:45 定員15 	5:30～6:00 定員15 	5:15～5:45 定員10 	5:15～5:45 定員15 	5:30～6:00 定員15 	5:30～5:45 定員15 	5:15～5:45 定員15 
8:00	6:00～6:30 定員15 	6:15～6:45 定員10 	6:00～6:30 定員15 	6:00～6:30 定員15 	6:15～6:45 定員15 	6:00～6:30 定員15 	6:00～6:30 定員10 
9:00	6:45～7:15 定員10 	7:00～7:15 定員15 	6:45～7:15 定員15 	6:45～7:15 定員15 	7:00～7:45 定員15 	6:45～7:15 定員15 	6:45～7:15 定員10 
0:00	7:30～8:00 定員15 	7:30～8:00 定員15 	7:30～8:00 定員10 	7:30～8:00 定員10 	8:00～8:45 定員23 	7:30～8:00 定員15 	7:30～8:00 定員15 
1:00	8:15～8:45 定員15 	8:15～8:45 定員5 	8:15～8:45 定員15 	8:15～8:45 定員15 	8:15～8:45 定員10 	8:15～8:45 定員15 	8:15～8:45 定員15 
2:00	9:00～9:30 定員15 	9:00～9:45 定員15 	9:00～9:30 定員15 	9:00～9:30 定員15 	9:00～9:30 定員15 	9:00～9:45 定員15 	9:00～9:30 定員15 

**【ライブレッスン参加の流れ】**

- ・レッスン予約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あります。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。
- ・明確な休憩時間はありませんので、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。入口付近のアディダス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**

**1階スタジオ**

# FITFIRST24 清水店 4月【10時～23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】
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 HYPERC		11:05~11:20 VIRTUAL STEP		[MEGUMI]	
12:00	11:30~12:00 定員15 UBOUND	11:30~12:15 定員23 リスムyoga	11:30~12:00 定員5 UBOUND	11:30~12:00 定員15 エアロ	11:30~12:15 定員23 エアロ	11:30~12:00 定員15 お腹シェイフ or ヒップアップ	
	[MISATO]		12:20~12:50 2日・16日・30日 TRX 9日・23日 VIPR	12:15~12:45 定員10 TRX	[NAHOKO]	5日・19日 お腹シェイフ 12日・26日 ヒップアップ	
	12:15~12:45 定員23 FIGHT DO	12:30~13:00 定員15 エクササイズ エアロ			12:30~13:15 定員23 リスムyoga	12:15~12:45 定員23 FIGHT DO	12:15~12:45 定員15 FIGHT DO
13:00	13:00~13:45 定員23 エアロ	[KATSUMI] 13:15~13:45 定員15 筋膜リリース	13:10~13:40 定員23 FIGHT DO	13:00~13:45 定員23 ZUMBA or Yoga		[MISATO] 13:00~14:00 定員15 お腹シェイフ	13:00~13:30 定員15 AERO
	[RINA]		[KATSUMI]	3日・17日 ZUMBA 10日・24日 ヨガ		※スクール内容は別紙をご覧ください。	13:45~14:15 定員10 STEP
14:00	14:00~14:45 定員23 ZUMBA	14:20~15:05 定員15 VIRTUAL MEGADANZ	14:00~14:30 定員15 骨盤調整 ポールストレッチ	14:00~15:00 定員15 ピラティススクール ※スクール内容は別紙をご覧ください。	14:00~14:30 定員15 UBOUND		14:30~15:15 定員15 VIRTUAL MEGADANZ
	[RINA]		14:50~15:20 定員5 UBOUND		14:45~15:15 定員15 VIRTUAL LATIN DANCE	15:00~16:10 定員15 空手教室 ※スクール内容は別紙をご覧ください。	
15:00	15:00~15:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ	15:25~15:55 定員5 UBOUND	15:35~16:05 定員10 VIRTUAL FACTOR F	15:15~16:15 定員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
16:00	16:00~16:45 定員15 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。	16:15~16:45 定員15 AERO	16:20~17:05 定員15 VIRTUAL MEGADANZ	16:30~17:40 定員15 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 AERO		16:15~16:45 定員15 VIRTUAL OXIGENO
17:00	17:00~18:30 定員10 スタジオフリー ※ストレッチやポーズ練習など ご自由にお使いください。	17:00~17:30 定員10 VIRTUAL POWER	17:45~18:45 定員10 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 定員15 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。	17:30~18:00 定員10 STEP	17:00~17:45 定員20 UBOUND	17:00~17:30 定員15 AERO
18:00		18:00~18:30 定員10 X55				[MISATO]	17:45~18:15 定員10 POWER
19:00	19:00~19:45 定員23 ピラティス	19:15~19:45 定員23 FIGHT DO	19:15~19:45 定員10 サーキット 9日・23日 TRX	19:20~19:50 定員10 VIRTUAL POWER	19:00~19:45 定員23 ZUMBA	(MISATO) 18:05~18:50 定員23 FIGHT DO	18:30~19:00 定員15 FIGHT DO
	[MAKI]	[KATSUMI]					19:15~20:00 定員15 VIRTUAL MEGADANZ
20:00	20:00~20:30 定員20 UBOUND	20:00~20:45 定員23 ZUMBA	20:00~20:45 定員23 ピラティス	20:05~20:50 定員23 FIGHT DO	20:00~20:45 定員23 MEGADANZ	20:00~20:30 定員15 AERO	20:15~20:45 定員15 AERO
	[MISATO]						
21:00	20:50~21:35 定員23 FIGHT DO	[KAYOKO] 21:10~21:40 定員5 UBOUND	21:00~22:00 定員20 シルクサスペンション ※都度受講ができます。予約制	[KATSUMI] 21:10~20:40 定員20 ポールストレッチ	[RINA] 21:00~21:45 定員20 UBOUND	20:45~21:15 定員10 POWER	21:00~21:30 定員15 YOGA
	[MISATO]				[MISATO]	21:30~22:00 定員15 OXIGENO	
22:00	22:00~22:30 定員10 POWER	22:00~22:30 定員15 FIGHT DO	22:15~22:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ	22:10~22:40 定員10 X55	22:00~22:30 定員15 OXIGENO		21:55~22:25 定員5 UBOUND
						22:15~22:45 定員15 YOGA	22:35~22:50 VIRTUAL STEP
23:00	23:00~23:30 定員15 OXIGENO	23:00~23:30 定員10 STEP	23:00~23:30 定員15 AERO	23:00~23:30 定員15 YOGA	23:00~23:30 定員15 FIGHT DO	23:00~23:30 定員10 STEP	23:00~23:30 定員15 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15名】 
11:00	10:30~11:00 【定員10名】  11:05~11:20 【定員10名】 
12:00	11:30~12:00 【定員15名】 
13:00	12:15~12:45 【定員15名】  13:00~13:30 【定員15名】 
14:00	13:40~14:10 【定員15名】  14:20~15:05 【定員15名】 
15:00	15:25~15:55 【定員5名】 
16:00	16:15~16:45 【定員15名】 
17:00	17:00~17:30 【定員10名】 
18:00	18:00~18:30 【定員10名】 
19:00	19:00~19:45 【定員15名】 
20:00	20:05~20:50 【定員15名】 
21:00	21:10~21:40 【定員5名】 
22:00以降はレッスンスケジュールをご覧ください。	



FIT FIRST 24  
Enjoy Training & Wellness  
フィットファースト

# スタジオレッスンメニュー

※スタジオレッスンのレギュラープログラムです。  
※ご利用状況を見ながら定期的に変更する為、開催していない場合もございます。  
※ライブレッスンをご利用の時にはWEB予約制度への登録をおすすめします。

ライブレッスン			
レッスン名	時間	定員	レッスン内容
骨盤調整 エクササイズ	15分	15名	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	15分	10名	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	30分	10名	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	30分	10名	サスペンションストラップを使い筋力・持久力・バランス・体幹・柔軟性を鍛えて いきます。短時間で身体の機能を向上させる全身エクササイズプログラムで す。
ViPR	30分	10名	ViPR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 サンドバック	30分	8名	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！ 打ちまくることでストレス発散と脂肪燃焼・筋力向上が期待できます。 ※参加には軍手をお持ちください。
サーキット トレーニング	30分	10名	様々なトレーニング用具を使いながら、筋トレと有酸素運動を交互に 行います。全身を大きく使い筋力向上・脂肪燃焼が期待できます。
リズムヨガ	30分 45分	20名	ヨガの動きを立位で音楽に合わせて行い、全身の引き締め・歪み改善に 効果的な「初心者大歓迎！」FFオリジナルプログラムです。 ※ヨガマット不要
ヨガ	45分	20名	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	45分	23名	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。
UBOUND	30分 45分	23名	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。
LIVE FIGHT DO	30分 45分	23名	ボクシング、キックボクシング、マーシャルアーツのテクニックで行う様々な 攻撃方法とスポーティブエクササイズで代謝を上げていきカロリー消費と 同時に柔軟性、可動域、パワーやスピード向上が行えるプログラムです。
LIVE MEGADANZ	45分	23名	レゲトン、ポップダンス、ダンスホール、ラテン、アフロ、サルサ、ヒップホップ、 ジャズ、ブラジリアン・等ワールドワイドにダンスを楽しみながらダイエットや 筋コンディショニングを行えるプログラムです。
エレメントクラス	15分		ラディカルフィットネスのFIGHTDO、UBOUND、MEGADANZのプログラムを より楽しめるよう、基本動作の練習やプログラムに必要な説明などを 行います。特に初めての方にはおススメのクラスです。

ヴァーチャルレッスン			
レッスン名	時間	定員	レッスン内容
VIRTUAL FIGHT DO	30分	10名	ボクシング、キックボクシング、マーシャルアーツのテクニックで行う様々な 攻撃方法とスポーティブエクササイズで代謝を上げていきカロリー消費と 同時に柔軟性、可動域、パワーやスピード向上が行えるプログラムです。
VIRTUAL UBOUND	30分	10名	ノリのいい音楽とミニトランポリンを使って関節にやさしい、だけど脂肪燃焼に 優れたプログラムです。
VIRTUAL MEGADANZ	30分	10名	レゲトン、ポップダンス、ダンスホール、ラテン、アフロ、サルサ、ヒップホップ、 ジャズ、ブラジリアン・等ワールドワイドにダンスを楽しみながらダイエットや 筋コンディショニングを行えるプログラムです。
VIRTUAL POWER	30分	10名	効率よくトレーニングができるように、筋肉をグループ分けした4つの フォーマットから構成され、体力強化、スタミナ強化、筋肉増強、脂肪燃焼等 が行えるバーベルを使ったプログラムです。
VIRTUAL OXIGENO	30分	10名	ピラティスとヨガをベースに作成され、優しい音楽に心と体をゆだねながら 呼吸と流れるような動きで柔軟性と可動域の向上を狙うプログラムです。
VIRTUAL X55	30分	10名	ステップ台やバーベルプレート、自重を使って下半身の筋カトレ、 敏捷性向上、柔軟性向上、体重減少を目的とし短時間で有酸素運動と 筋トレが行えるプログラムです。
VIRTUAL FACTOR F	30分	10名	日常生活やスポーツ中に出てくる動きを、サスペンションストラップを使って 短時間で機能的に動ける身体を作るプログラムです。
VIRTUAL HYPER C	30分	10名	お腹とお尻周りに特化した斬新な高強度インターバルトレーニング(HIIT)。 短時間で腹筋や殿筋を鍛え、お腹やお尻周りの脂肪燃焼を狙う プログラムです。
VIRTUAL STEP	30分	10名	ステップ台を使いエネルギーに動いて、下半身強化、心肺持久力強化、体 幹強化、脂肪燃焼を狙うプログラムです
VIRTUAL AERO	30分	10名	刺激的な音楽に合わせてシンプルでエネルギーに動いて下半身強化、 心肺持久力強化、脂肪燃焼を狙うプログラムです
VIRTUAL YOGA	30分	10名	体内を目覚めさせるポーズや呼吸、瞑想を行うことで筋カトレ、脊柱 の調整、内臓の活性化、ストレス緩和、柔軟性向上など効率的に整えること ができ、皆さんのライフスタイルの一つになりえるプログラムです。
<p>【ラディカルフィットネスのプログラムについて】 全てのプログラムは、1月・4月・7月・10月の3カ月毎にプログラムナンバーが更新され、音楽や内容が一新されます。 参加者を飽きさせずに常に楽しめるよう工夫されたアルゼンチンから発信されているプログラムです。</p> <p>【ライブレッスンの流れ】 1か月目 最新ナンバー+エレメントクラス 2か月目 最新ナンバー+過去ナンバー 3か月目 過去ナンバー を開催 します。</p> <p>【ヴァーチャルレッスンの流れ】 ランダムに最新ナンバー+過去ナンバーを開催します（最新ナンバーが配信されるタイミングがあります）</p>			