2022/11月　Fit-one松戸駅前店　スタジオスケジュール

Fit-One

月

Hot Studio	ファンクショナルスタジオ
11:00(45) ルーシーダットン 36℃/60% AYANO	
12:15(45) お腹引き締め yoga AYANO	11:45(30) 骨盤リセットEX
13:15(45) 暗闇 ZUMBA HIROMI	12:15(20) ポールストレッチ KASUMI
14:15(45) POWER KASUMI	13:15(30) YOGA KASUMI
15:15(45) タイ式古式yoga 36℃/60% TAKUMA	14:15(30) サンドバックEX TAKUMA 【定員9名】
17:00(60) キッズダンス 【児童】	16:00(50) キッズダンス 【幼児】
18:30(45) デトックスyoga 36℃/60% KASUMI	
19:45(45) RADICAL FIGHT DO KAJI	19:45(45) タイ式古式yoga (お腹くびれ) TAKUMA
	20:45(30) サンドバックEX 【定員9名】 TAKUMA

火

Hot Studio	ファンクショナルスタジオ
11:00(45) デトックスyoga 36℃/60% KASUMI	
12:15(45) フラyoga KASUMI	11:45(30) 骨盤リセットEX
13:15(45) COMBAT SHINNOSUKE	12:15(30) 筋膜リリース YAYOI
14:15(45) リラックスyoga YAYOI	14:05(30) WorkOut30 JUNYA
15:15(45) ベーシックyoga 36℃/60% KASUMI	14:45(30) 骨盤リセットEX 15:15(20) ポールストレッチ SHINNOSUKE
16:15(60) キッズスポーツ教室	16:15(30) ポールピラティス YAYOI
18:30(45) パワーyoga YAYOI	18:45(30) マットピラティス KUMI
19:30(45) LesMILLS BODYPUMP SHINNOSUKE	19:30(45) 骨盤調整yoga KUMI
20:30 (45) フラyoga KEVIN	20:35(30) サンドバックEX 【定員9名】 暗闇 SHINNOSUKE

水

Hot Studio	ファンクショナルスタジオ
11:00(45) ベーシックyoga KASUMI	
12:15(45) リラックスyoga 36℃/60% KASUMI	
13:15(45) RADICAL FIGHT DO ASAMI	SHINNOSUKE 13:45(30) TRX 【定員12名】
14:30(30) かんたんSTEP SHINNOSUKE	14:30(30) 骨盤リセットEX 15:00(20) ポールストレッチ JUNYA
15:30(45) デトックスyoga 36℃/60% KASUMI	
	JUNYA 19:00(30) サンドバックEX 【定員9名】
KASUMI 19:00(45) リラックスyoga 36℃/60% JUNYA 20:00(20) HIITトレーニング SHINNOSUKE	19:50(30) バランスボール SHINNOSUKE
20:35(45) COMBAT SHINNOSUKE	20:30(30) 筋膜リリース KEIGO

木

Hot Studio	ファンクショナルスタジオ
11:00(45) ハタyoga 36℃/60% YUN	SHINNOSUKE 11:45(30) サンドバックEX 【定員9名】
12:15(45) パワーyoga YUN	12:30(30) 骨盤リセットEX KEVIN
13:15(30) LesMILLS BODYPUMP SHINNOSUKE	～週替わりプログラム～ 10日美尻トレーニング 17日HIITトレーニング20 24日体幹トレーニング
14:00(30) Lagoon KAYOKO	14:35(30) 週替わりプログラム SHINNOSUKE
15:10(45) リラックスyoga 36℃/60% YUN	
16:15(60) キッズスポーツ教室	16:00(50) キッズダンス 【幼児】
18:30(30) AERO MASAYO	17:00(60) キッズダンス 【児童】 SHINNOSUKE 18:45(30) TRX 【定員12名】
19:30(45) Lagoon YUKIKA	19:30(30) 週替わりプログラム STAFF
20:30(45) 暗闇 ZUMBA MIHOKO	20:30(30) LesMILLS BODYPUMP JUNYA

金

Hot Studio	ファンクショナルスタジオ
11:00(45) タイ式古式yoga 36℃/60% TAKUMA	11:45(30) 骨盤リセットEX 12:15(20) ポールストレッチ YAYOI
13:15(45) バランスyoga YAYOI	13:30(30) TRX 【定員12名】 JUNYA
14:15(30) バランスボール KASUMI	15:00(30) ポールストレッチ&EX YAYOI
15:45(45) パワーyoga YAYOI	～週替わりプログラム～ 10日美尻トレーニング 17日骨盤リセットEX 24日かんたんSTEP
18:45(45) マットピラティス ～standard～ KUMI	
19:45(45) ベーシックyoga 36℃/60% KASUMI	19:45(30) TRX JUNYA 【定員12名】
20:45(45) RADICAL FIGHT DO ASAMI	20:35(30) 暗闇 HIITサンドバック 【定員9名】 JUNYA

土

土日祝　9:00　OPEN

Hot Studio	ファンクショナルスタジオ
09:00(60) キッズスポーツ教室	
10:30(30) COMBAT JUNYA	
11:15(45) 暗闇 ZUMBA MURASAKI	11:30(30) 骨盤リセットEX
12:30(45) パワーyoga YUN	12:00(20) ポールストレッチ KEVIN
13:45(45) LesMILLS BODYPUMP JUNYA	BODYPUMP整理券配布 HOTスタジオ前にて 13：15～【定員33名】 13:30(45) リラックスyoga YUN JUNYA
14:50(45) ZUMBA HIROMI	14:45(30) サンドバックEX 【定員9名】
16:00(50) キッズダンス 【幼児】	
17:00(60) キッズダンス 【児童】	
18:15(60) キッズダンス 【テクニカル】	

20:00　CLOSE

日

Hot Studio	ファンクショナルスタジオ
	FIGHT-DO整理券配布 フロント前にて 9：00～ 【定員33名】
10:00(45) RADICAL FIGHT DO KAJI	10:00(30) 骨盤リセットEX 10:30(20) ポールストレッチ YAYOI
11:15(45) ヴィンヤサyoga YAYOI	11:15(20) HIITトレーニング SHINNOSUKE
12:15(45) フラyoga KASUMI	12:15(30) TRX 【定員12名】 SHINNOSUKE
13:20(30) POWER KASUMI	
14:10(45) リラックスyoga 36℃/60% YAYOI	

18:00　CLOSE

暗闇レッスン
黄色の枠のレッスンは
暗いスタジオでミラーボールを使用して
レッスンを行います。
ぜひ、お楽しみ下さい♪

運動強度
水色easy
緑色standard
赤hard

11月メンテナンス休館日
11月25日(金)

※時間・内容が変更になる場合がございますのでご了承ください。プログラム変更の場合は館内POP・HPにて随時お知らせ致します。
※混雑時はご参加頂けない場合がございます。ご了承下さい。

23:00　CLOSE

【レッスンご参加について】
・レッスン参加時マスクは必着となります。
・HOTスタジオ定員33名/ファンクショナルスタジオ定員12名に縮小しております。
・上記変更になる可能性がございます。ご了承下さい。
・ストレッチマット使用のレッスンでは必ずバスタオルのご用意をお願い致します。
・ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。