

Studio Lesson

2025年 7月～8月 fitnexus24羽村 タイムスケジュール



9:00～0:00							
	Mon(月)	Tue (火)	Wed (水)	Thu (木)	Fri (金)	Sat (土)	Sun (日)
9:00							
9:30	9:30-10:15	9:30-10:15	9:30-10:15	9:30-10:15	9:30-10:15	9:30-10:00	9:30-10:15
10:00							
10:30	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:15-11:15	10:30-11:15
11:00	ヨガ 近藤友紀子		ヨガ hiroko	ヨガ Maiko	ヨガ hiroko	ZUMBA Eri	
11:30	11:30-12:15	11:30-12:30	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15
12:00	エアロビクス初級 世古	バレエ 松田	ピラティス 上岡雅子	ZUMBA YUKARI	ZUMBA keiko	フラダンス やすか	
12:30	12:30-13:15		12:30-13:15	12:30-13:15	12:30-13:15	12:30-13:15	12:30-13:00
13:00	ダンスエアロ 世古	12:45-13:45 ジャズダンス 松田	FIGHT DO なな	ヨガ nanae	BODY COMBAT 西村 麗	BODY COMBAT STAFF	
13:30	13:30-14:15		13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15
14:00	ピラティス 金島みずほ		UBOUND なな	BODY COMBAT TSUKASA	BODY PUMP 西村 麗	BODY PUMP STAFF	
14:30	14:30-15:15	14:00-14:45 エアロビクス初級 YUKARI	14:30-15:15 エアロビクス中級 松田	14:30-15:15	14:30-15:00	14:30-15:15	14:30-15:15
15:00	バレエ 金島みずほ					OXIGENO STAFF	
15:30	15:30-16:15	15:00-15:45 ZUMBA YUKARI	15:30-16:15	15:30-16:15	15:30-16:15	15:30-16:15	15:30-16:00
16:00			MEGA DANZ 松田			エアロビクス初級 世古	
16:30	16:30-17:15	16:30-17:15	16:30-17:15	16:30-17:00	16:30-17:15	16:30-17:15	16:30-17:15
17:00						ステップ初級 世古	
17:30							17:30-18:15
18:00	清掃・点検	清掃・点検	清掃・点検	清掃・点検	清掃・点検	清掃・点検	
18:30	18:30-19:15	18:30-19:00	18:30-19:15	18:30-19:15	18:30-19:15	18:30-19:15	18:30-19:15
19:00		GRIT Naoya	BODY COMBAT STAFF	BODY PUMP STAFF	UBOUND 吉田		
19:30							
19:30	19:30-20:15	19:30-20:15	19:30-20:15	19:30-20:15	19:30-20:15	19:30-20:15	19:30-20:15
20:00	ZUMBA 森	BODY PUMP STAFF ※1	ZUMBA keiko	BODY COMBAT STAFF	FIGHT DO 吉田		
20:30	20:30-21:15	20:30-21:15	20:30-21:15	20:30-21:30	20:30-21:15	20:30-21:15	20:30-21:15
21:00	スト＆コン※3 森	BODY COMBAT STAFF	BODY ATTACK STAFF	ZUMBA 森	ハタヨガ moco		
21:30							
22:00	22:00-22:45	22:00-22:45	22:00-22:30	22:00-22:45	22:00-22:45	22:00-22:45	22:00-22:45
22:30							
23:00	23:00-23:45	23:00-23:45	23:00-23:45	23:00-23:45	23:00-23:45	23:00-23:45	23:00-23:30
23:30							

0:00～9:00							
	Mon(月)	Tue (火)	Wed (水)	Thu (木)	Fri (金)	Sat (土)	Sun (日)
0:00	0:00-0:30	0:00-0:45	0:00-0:45	0:00-0:30	0:00-0:45	0:00-0:45	0:00-0:45
0:30							
1:00	1:00-1:45	1:00-1:45	1:00-1:30	1:00-1:45	1:00-1:45	1:00-1:45	1:00-1:30
1:30							
2:00	2:00-2:45	2:00-2:45	2:00-2:45	2:00-2:45	2:00-2:45	2:00-2:45	2:00-2:45
2:30							
3:00	3:00-3:45	3:00-3:45	3:00-3:45	3:00-3:45	3:00-3:30	3:00-3:45	3:00-3:45
3:30							
4:00	4:00-4:45	4:00-4:30	4:00-4:45	4:00-4:45	4:00-4:45	4:00-4:30	4:00-4:45
4:30							
5:00	5:00-5:45	5:00-5:45	5:00-5:30	5:00-5:45	5:00-5:45	5:00-5:45	5:00-5:45
5:30							
6:00	6:00-6:45	6:00-6:30	6:00-6:45	6:00-6:45	6:00-6:30	6:00-6:45	6:00-6:45
6:30							
7:00	7:00-7:45	7:00-7:45	7:00-7:45	7:00-7:45	7:00-7:45	7:00-7:30	7:00-7:45
7:30							
8:00	8:00-8:45	8:00-8:45	8:00-8:45	8:00-8:45	8:00-8:45	8:00-8:45	8:00-8:30
8:30							

スタジオレッスンご利用の注意事項

- ◀このマークはVRによるレッスンでございます。
- レギュラー会員はVR レッスンのみご参加頂けます。
- レギュラープラス会員/オフピーク会員はすべてのプログラムがご利用頂けます。
※オフピーク会員は月～土 0:00～18:00のみご参加頂けます。
- 青色の枠は前スケジュールから変更や追加があるレッスンになります。
- ※1の枠は、BODY PUMPとSTRENGTH DEVELOPMENTのどちらかを実施致します。
- ※2の枠は、UBOUNDとOXIGENOのどちらかを実施致します。
ご予約の際にご確認ください。
- ※3名称「ストレッチ&コンディショニング」

FN FITNEXUS24