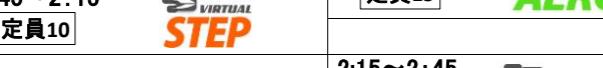
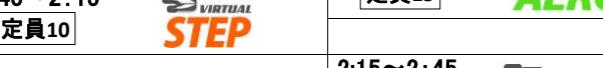
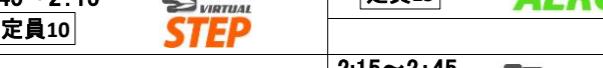
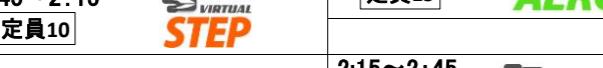
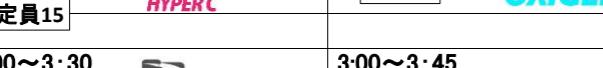
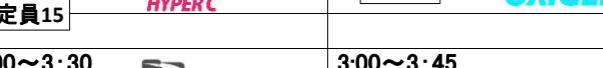
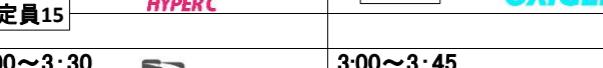
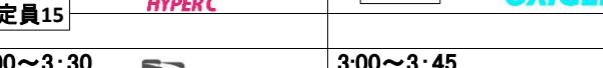
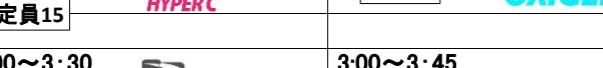
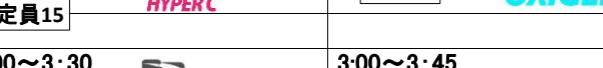
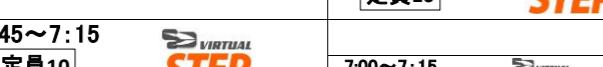
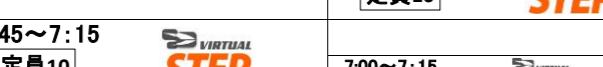
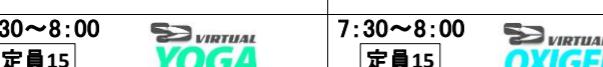
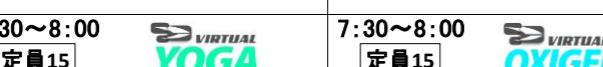
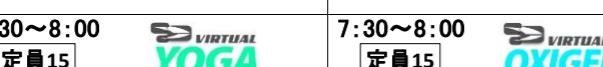
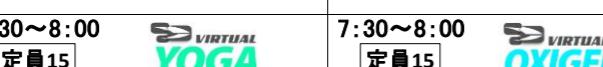
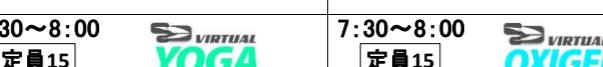
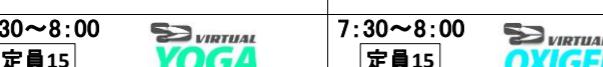


FITFIRST24 清水店 【0時～9時】スタジオスケジュール

	月【MON】	火【TUE】	水【WED】	木【THU】	金【FRI】	土【SAT】	日【SUN】
	 ...ノリ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】をご確認下さい。
0:00	0:00～0:45 	0:00～0:30 	0:00～0:30 	0:00～0:30 	0:00～0:30 	0:00～0:30 	0:00～0:30 
1:00	1:00～1:30 	0:45～1:15 	0:45～1:15 	0:45～1:15 	0:40～0:55 	0:45～1:30 	0:45～1:15 
2:00	1:45～2:15 	1:30～2:00 	1:30～2:00 	1:30～2:00 	1:45～2:15 	1:45～2:15 	1:30～2:00 
3:00	3:00～3:30 	3:00～3:45 	3:00～3:30 	3:00～3:30 	3:15～3:45 	3:15～3:45 	3:00～3:30 
4:00	3:45～4:15 	4:00～4:30 	3:45～4:15 	3:45～4:15 	4:00～4:30 	4:00～4:30 	3:45～4:15 
5:00	4:30～5:00 	4:45～5:15 	4:30～5:00 	4:30～5:00 	4:45～5:15 	4:45～5:15 	4:30～5:00 
6:00	5:15～5:45 	5:30～6:00 	5:15～5:45 	5:15～5:45 	5:30～6:00 	5:30～5:45 	5:15～5:45 
7:00	6:00～6:30 	6:15～6:45 	6:00～6:30 	6:00～6:30 	6:15～6:45 	6:00～6:30 	6:00～6:30 
8:00	6:45～7:15 	7:00～7:15 	6:45～7:15 	6:45～7:15 	7:00～7:45 	7:30～8:00 	6:45～7:15 
9:00	7:30～8:00 	7:30～8:00 	7:30～8:00 	7:30～8:00 	8:00～8:45 	8:15～8:45 	8:15～8:45 
	[ライフレッスン参加の流れ] <ul style="list-style-type: none"> ・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ございます。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] <ul style="list-style-type: none"> ・暗がりの為、足元等ご注意下さい。 ・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
							/ースタッフ代

FITFIRST24 清水店 2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。
12:00	11:30~12:00 定員15 VIRTUAL UBOUND	11:30~12:15 定員23 リズムyoga	11:30~12:00 定員5 VIRTUAL UBOUND	11:30~12:00 定員15 VIRTUAL エクササイズ	11:30~12:15 定員23 VIRTUAL エアロ	11:30~12:00 定員15 VIRTUAL ヒップアップ or TRX	
13:00	12:15~12:45 定員23 RADICAL FITNESS FIGHT DO	12:30~13:00 定員15 筋膜リリース	12:20~12:50 定員10 VIRTUAL TRX or ViPR 運動わいわいレッスン	12:15~12:45 定員15 VIRTUAL AERO	12:30~13:15 定員23 VIRTUAL NAHOKO	12:15~12:45 定員23 RADICAL FITNESS FIGHT DO	12:15~12:45 定員15 VIRTUAL AERO
14:00	13:00~13:45 定員23 VIRTUAL エアロ	13:15~13:45 定員15 VIRTUAL エクササイズ	13:00~13:45 定員23 RADICAL FITNESS FIGHT DO エアロ	13:00~13:45 定員23 VIRTUAL NAHOKO or ZUMBA 運動わいわいレッスン	13:25~13:45 定員15 VIRTUAL Yoga お腹シェイプ	13:00~14:00 定員23 [MISATO] ミット打ちスクール ※スクール内容は別紙をご覧ください。	13:45~14:15 定員10 VIRTUAL STEP
15:00	14:00~14:45 定員23 ZUMBA	14:20~15:05 定員15 VIRTUAL MEGADANZ	14:00~14:30 定員15 VIRTUAL 骨盤調整	14:00~15:00 定員15 VIRTUAL ポールストレッチ	14:00~14:30 定員15 [MISATO]	14:30~15:15 定員15 VIRTUAL LATINDANCE	14:30~15:15 定員15 VIRTUAL MEGADANZ
16:00	15:00~15:45 定員15 VIRTUAL MEGADANZ	15:25~15:55 定員5 VIRTUAL UBOUND	15:35~16:05 定員10 VIRTUAL FACTOR F	15:15~16:15 定員15 VIRTUAL ZUMBA 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	15:00~16:10 定員15 [MISATO] 空手教室 ※スクール内容は別紙をご覧ください。	15:30~16:00 定員15 VIRTUAL LATINDANCE
17:00	16:00~16:45 定員23 Kizdance 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10 VIRTUAL POWER	16:20~17:05 定員15 VIRTUAL MEGADANZ	16:30~17:40 定員15 VIRTUAL 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 VIRTUAL AERO	17:00~17:45 定員20 [MISATO] 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 VIRTUAL OXIGENO
18:00	17:00~18:30 定員23 [MISATO] スタジオフリー ※ストレッチやポージング練習などご自由にお使いください。	17:00~17:30 定員15 VIRTUAL AERO	17:45~18:45 定員10 VIRTUAL X55 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10 [MISATO] 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 VIRTUAL STEP	17:00~17:45 定員20 [MISATO] 空手教室 ※スクール内容は別紙をご覧ください。	17:00~17:30 定員15 VIRTUAL AERO
19:00	19:00~19:45 定員23 [MISATO] ピラティス	19:15~19:45 定員23 RADICAL FITNESS FIGHT DO 5日 サーキット 12日 TRX 19日 UBOUND 26日 VIPR	19:15~19:45 定員10 VIRTUAL POWER	19:00~19:45 定員23 VIRTUAL ZUMBA	19:00~19:45 定員15 [MISATO] 空手教室 ※スクール内容は別紙をご覧ください。	19:00~19:45 定員20 [MISATO] 空手教室 ※スクール内容は別紙をご覧ください。	17:45~18:15 定員10 VIRTUAL POWER
20:00	20:00~20:30 定員20 [MISATO] UBOUND	20:00~20:45 定員23 VIRTUAL ZUMBA	20:00~20:45 定員23 [MISATO] FIGHT DO RADICAL FITNESS	20:05~20:50 定員23 [MISATO] FIGHT DO RADICAL FITNESS	20:00~20:45 定員23 [MISATO] FIGHT DO RADICAL FITNESS	20:00~20:30 定員15 [MISATO] 空手教室 ※スクール内容は別紙をご覧ください。	20:15~20:45 定員15 [MISATO] 空手教室 ※スクール内容は別紙をご覧ください。
21:00	20:50~21:35 定員23 [MISATO] FIGHT DO RADICAL FITNESS	21:10~21:40 定員5 [MISATO] UBOUND	21:10~21:40 定員5 [MISATO] UBOUND	21:00~22:00 定員23 [MISATO] 簡単ピラティス ※都度受講ができます。予約制	21:00~21:45 定員10 [MISATO] UBOUND 運動わいわいレッスン 7日・21日 UBOUND 14日・28日 FIGHT DO	21:00~21:45 定員10 [MISATO] UBOUND 運動わいわいレッスン 7日・21日 UBOUND 14日・28日 FIGHT DO	21:00~21:30 定員15 [MISATO] 空手教室 ※スクール内容は別紙をご覧ください。
22:00	22:00~22:30 定員10 VIRTUAL POWER	22:00~22:30 定員15 [MISATO] FIGHT DO RADICAL FITNESS	22:15~22:45 定員15 [MISATO] UBOUND	22:10~22:40 定員10 [MISATO] X55	22:00~22:30 定員15 [MISATO] OXIGENO	21:30~22:00 定員15 [MISATO] 空手教室 ※スクール内容は別紙をご覧ください。	21:55~22:25 定員5 [MISATO] 空手教室 ※スクール内容は別紙をご覧ください。
23:00	23:00~23:30 定員15 [MISATO] OXIGENO	23:00~23:30 定員10 [MISATO] STEP	23:00~23:30 定員15 [MISATO] AERO	23:00~23:30 定員15 [MISATO] YOGA	23:00~23:30 定員15 [MISATO] FIGHT DO	23:00~23:30 定員10 [MISATO] STEP	23:00~23:30 定員15 [MISATO] OXIGENO

2月11日（火祝）



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】 VIRTUAL LATINDANCE
11:00	10:30～11:00 【定員15名】 VIRTUAL STEP
12:00	11:05～11:20 VIRTUAL HYPER C
13:00	11:30～12:00 【定員15名】 VIRTUAL YOGA
14:00	12:10～12:40 【定員15名】 VIRTUAL FIGHTDO
15:00	12:50～13:20 【定員15名】 VIRTUAL OXIGENO
16:00	13:30～14:00 【定員15名】 VIRTUAL LATINDANCE
17:00	14:20～15:05 【定員15名】 VIRTUAL MEGADANZ
18:00	16:00～16:30 【定員5名】 VIRTUAL UBOUND
19:00	16:15～16:45 【定員10名】 VIRTUAL POWER
20:00	17:00～17:30 【定員15名】 VIRTUAL AERO
21:00	18:00～18:30 【定員10名】 VIRTUAL X55
	19:00～19:45 【定員15名】 VIRTUAL FIGHTDO
	20:00～20:45 【定員15名】 VIRTUAL MEGADANZ
	21:10～21:40 【定員5名】 VIRTUAL UBOUND
	22:00以降はレッスンスケジュールをご覧ください。

2月16日（日）



周年祭スケジュール

	実施場所	
	スタジオ	
10:00	スタッフタイム10：00～17：00	
11:00		
12:00	11：45～12：30 【定員25名】	MEGADANZ RADICAL FITNESS 担当:RINA
13:00		
14:00	13：00～14：00 【定員23名】	UBOUND RADICAL FITNESS 担当:三浦MT MISATO
15:00	14：30～15：30 【定員25名】	FIGHT DO RADICAL FITNESS 担当:三浦MT MISATO
16:00	16時以降はVRレッスンです。スケジュール表をご確認ください。	
17:00		
	※MEGADANZのお申込みもスタッフまでお声掛けください。 【FF会員様】無料 【ビジター様】1100円	
	ご予約【FF会員様】1月15日(水)12時より 【ビジター様】1月22日(水)12時より フロント・お電話にて受付け後、お支払い次第ご予約完了となります。 ※当日ビジター様のご入館は 11時以降となります。	



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

スタジオレッスンメニュー

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。
LIVE 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。

※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スケジュールを変更する為、開催していない場合もございます。

※ライプレッスンをご利用の時にはWEB予約制度への登録をおススメします。

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の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力トレ、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力トレーニング、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、皆さんのおライフスタイルの一つになりえるプログラムです。
【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ヶ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。			
【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。			
【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）			