

2025年 7月

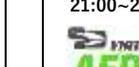
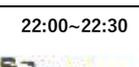
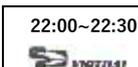
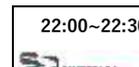
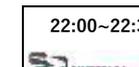
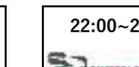
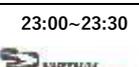
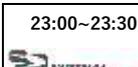
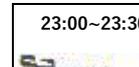
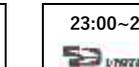
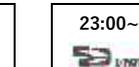
FIT-EASY揖斐大野店 STUDIO LESSON

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1	2	3	4	5	6
	ヒーリングヨガ 10:45~11:45 YURIKA	ピラティス 10:45~11:35 KAORI	デトックスヨガ 10:45~11:35 MISATO	バランスボール 13:00~13:45 MAKI	優しい トランポリン 18:15~19:00 HANAЕ	
	ボディメンテナンス ヨガ 19:30~20:30 TOMOMI	ZUMBA 19:30~20:15 春	HIPHOPダンス 20:00~20:50 momoco	ZUMBA 14:00~14:45 武藤	体幹バランス &ストレッチ 19:15~20:00 HANAЕ	
			ナイトストレッチ 21:00~21:30 momoco	ヨガ 20:00~21:00 madoka		
7	8	9	10	11 満月	12	13
ステップ台 エクササイズ 19:15~19:45 春	ヒーリングヨガ 10:45~11:45 YURIKA	ピラティス 10:45~11:35 KAORI	デトックスヨガ 10:45~11:35 MISATO	バランスボール 13:00~13:45 MAKI	やさしいハタヨガ 19:30~20:30 YURIKA	
リズムボクシング 20:00~20:45 春	ボディメンテナンス ヨガ 19:30~20:30 TOMOMI	ZUMBA 19:30~20:15 春	HIPHOPダンス 14:00~14:50 momoco	ZUMBA 14:00~14:45 武藤		
			ストレッチ 15:00~15:30 momoco			
			HIPHOPダンス 20:00~20:50 momoco			
14	15	16	17	18	19	20
骨盤調整体験会 11:00~15:00 ウェルネスカラーミー	ヒーリングヨガ 10:45~11:45 YURIKA	ピラティス 10:45~11:35 KAORI	デトックスヨガ 10:45~11:35 MISATO	ZUMBA 14:00~14:45 武藤	優しい トランポリン 18:15~19:00 HANAЕ	
リズムボクシング 20:00~20:45 春	ボディメンテナンス ヨガ 19:30~20:30 TOMOMI	ZUMBA 19:30~20:15 春	HIPHOPダンス 20:00~20:50 momoco	ヨガ 20:00~21:00 madoka	体幹バランス &ストレッチ 19:15~20:00 HANAЕ	
			ナイトストレッチ 21:00~21:30 momoco			
21	22	23	24	25 新月	26	27
ステップ台 エクササイズ 19:15~19:45 春	ヒーリングヨガ 10:45~11:45 YURIKA	ピラティス 10:45~11:35 KAORI	デトックスヨガ 10:45~11:35 MISATO	バランスボール 13:00~13:45 MAKI	やさしいハタヨガ 19:30~20:30 YURIKA	
リズムボクシング 20:00~20:45 春	リンパマッサージからの フローヨガ 19:30~20:30 TOMOMI	ZUMBA 19:30~20:15 春	HIPHOPダンス 14:00~14:50 momoco	ZUMBA 14:00~14:45 武藤		
			ストレッチ 15:00~15:30 momoco	ヨガ 20:00~21:00 madoka		
			HIPHOPダンス 20:00~20:50 momoco			
28	29	30	31			
リズムボクシング 20:00~20:45 春	ヒーリングヨガ 10:45~11:45 YURIKA	ピラティス 10:45~11:35 KAORI	デトックスヨガ 10:45~11:35 MISATO			
	リンパマッサージからの フローヨガ 19:30~20:30 TOMOMI	ZUMBA 19:30~20:15 春	HIPHOPダンス 14:00~14:50 momoco			
			HIPHOPダンス 20:00~20:50 momoco			
			ナイトストレッチ 21:00~21:30 momoco			

・FIT-AEROにて開催。
 ・揖斐大野店所属会員様：2週間前よりご予約可能　・他店舗所属会員様：1週間前よりご予約可能
 ・その他参加をご希望の方は10分前までにスタッフにお申し付けください。
 ・体験の方もご参加いただけます。
 ・スタッフタイム 10:00~20:00。
 ・📌は初めてスタジオに参加される方にオススメ！
 ※スケジュールは変更の可能性もあります。
 【定員】11名　【トランポリン】10名　【ステップ台】8名　【バランスボール】8名



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00~00:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	00:00~00:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	00:00~00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
1:00	1:00~1:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	1:00~1:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	1:00~1:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	1:00~1:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	1:00~1:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	1:00~1:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	1:00~1:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
2:00	2:00~2:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	2:00~2:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	2:00~2:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	2:00~2:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	2:00~2:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	2:00~2:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	2:00~2:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
3:00	3:00~3:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	3:00~3:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	3:00~3:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	3:00~3:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	3:00~3:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	3:00~3:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	3:00~3:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
4:00	4:00~4:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	4:00~4:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	4:00~4:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	4:00~4:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	4:00~4:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	4:00~4:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	4:00~4:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
5:00	5:00~5:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	5:00~5:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	5:00~5:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	5:00~5:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	5:00~5:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	5:00~5:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	5:00~5:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
6:00	6:00~6:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	6:00~6:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	6:00~6:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	6:00~6:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	6:00~6:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	6:00~6:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	6:00~6:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
7:00	7:00~7:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	7:00~7:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	7:00~7:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	7:00~7:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	7:00~7:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	7:00~7:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	7:00~7:30 VIRTUAL AERO エアロピクス
8:00	8:00~8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	8:00~8:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	8:00~8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	8:00~8:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	8:00~8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	8:00~8:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	8:00~8:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
9:00	9:00~9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00~9:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	9:00~9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00~9:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	9:00~9:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	9:00~9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00~9:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT
10:00	10:00~10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	10:00~10:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	10:00~10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	10:00~10:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	10:00~10:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	10:00~10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	10:00~10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	11:00~11:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	11:00~11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	00:00~00:00 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	11:00~11:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	11:00~11:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	11:00~11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:00~11:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
12:00	12:00~12:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	12:00~12:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	12:00~12:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00~12:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00~12:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00~12:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00~12:30 VIRTUAL AERO エアロピクス

13:00	13:00~13:30  キックボクシング	13:00~13:30  ダンスフィットネス	13:00~13:30  ヨガ	13:00~13:30  トランポリン	13:00~13:30  キックボクシング	13:00~13:30  エアロビクス	13:00~13:30  トランポリン
14:00	14:00~14:30  究極HIIT	14:00~14:30  トランポリン	14:00~14:30  究極HIIT	14:00~14:30  ピラティス/ヨガ	14:00~14:30  ダンスフィットネス	14:00~14:30  ヨガ	14:00~14:30  キックボクシング
15:00	15:00~15:30  トランポリン	15:00~15:30  エアロビクス	15:00~15:30  コアHIIT	15:00~15:30  キックボクシング	15:00~15:30  トランポリン	15:00~15:30  トランポリン	15:00~15:30  ダンスフィットネス
16:00	16:00~16:30  キックボクシング	16:00~16:30  ヨガ	16:00~16:30  ダンスフィットネス	16:00~16:30  エアロビクス	16:00~16:30  ピラティス/ヨガ	16:00~16:30  キックボクシング	16:00~16:30  コアHIIT
17:00	17:00~17:30  ダンスフィットネス	17:00~17:30  ダンスフィットネス	17:00~17:30  究極HIIT	17:00~17:30  トランポリン	17:00~17:30  究極HIIT	17:00~17:30  エアロビクス	17:00~17:30  ヨガ
18:00	18:00~18:30  コアHIIT	18:00~18:30  究極HIIT	18:00~18:30  トランポリン	18:00~18:30  ピラティス/ヨガ	18:00~18:30  エアロビクス	18:00~18:30  トランポリン	18:00~18:30  究極HIIT
19:00	19:00~19:30  トランポリン	19:00~19:30  トランポリン	19:00~19:30  エアロビクス	19:00~19:30  ダンスフィットネス	19:00~19:30  トランポリン	19:00~19:30  ダンスフィットネス	19:00~19:30  トランポリン
20:00	20:00~20:30  キックボクシング	19:00~19:30  ダンスフィットネス	19:00~19:30  トランポリン	20:00~20:30  ピラティス/ヨガ	20:00~20:30  トランポリン	20:00~20:30  トランポリン	20:00~20:30  ダンスフィットネス
21:00	21:00~21:30  トランポリン	21:00~21:30  トランポリン	21:00~21:30  トランポリン	21:00~21:30  トランポリン	21:00~21:30  ダンスフィットネス	21:00~21:30  エアロビクス	21:00~21:30  トランポリン
22:00	22:00~22:30  ダンスフィットネス	22:00~22:30  エアロビクス	22:00~22:30  キックボクシング	22:00~22:30  キックボクシング	22:00~22:30  究極HIIT	22:00~22:30  キックボクシング	22:00~22:30  キックボクシング
23:00	23:00~23:30  ピラティス/ヨガ	23:00~23:30  キックボクシング	23:00~23:30  ダンスフィットネス	23:00~23:30  コアHIIT	23:00~23:30  ピラティス/ヨガ	23:00~23:30  ヨガ	23:00~23:30  ヨガ