

FIT AERO

レッスンで“なりたいワタシ”を叶える



01

姿勢を整えボディメイク

姿勢を改善することで女性らしいしなやかなボディラインを作り上げることができます。



02

ケガ防止と運動能力向上

体幹を鍛え柔軟性を身につけることでケガをしにくくなるだけでなく、運動能力の向上も期待できます。



03

リフレッシュ&リラックス

交感神経や副交感神経を活発にスッキリ、集中力、リラックス力が高まります。

バリエーション
たくさん
対面レッスン

最大8名までの
少人数制

無料体験
レッスン

24時間 ラディカル
バーチャル
レッスン

インストラクター・バーチャルレッスン

4月スタジオレッスン

スケジュール一覧は



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	9:00~9:30 休講	9:00~9:30 休講	9:15~10:00 コンディショニングストレッチ YUKARI	9:00~9:30 休講	9:00~9:30 休講	9:00~9:45 オリジナルヨガ yuki	
10:00	9:30~10:15 ヒップアップトレーニング YUKARI	9:30~10:15 ゆるコアトレーニング YUKARI		9:30~10:15 朝ピラティス YUKARI	9:30~10:15 筋膜リリースリンパ流し YUKARI		
11:00	10:30~11:15 ピラティス SHION	10:30~11:15 オリジナルヨガ YUKARI	10:30~11:15 ボディメイクレッスン ありさ	10:30~11:15 バレエエクササイズ 亜弓	10:30~11:15 椅子ヨガ YUKARI		
12:00	11:25~12:05 ピラティス SHION		11:30~12:30 K-POPコピードダンス MOYU	11:45~12:30 オリジナルヨガ YUKARI	12:00~12:45 お腹やせフローピラティス ありさ	12:00~13:00 フローヨガ yuki	
13:00	13:00~14:00 初めてのHIPHOP MOYU		12:45~13:30 リラックスフラ 只野真紀子	13:00~14:00 はじめてのガールズダンス MOYU	13:00~13:45 オリジナルヨガ YUKARI	13:00~13:30 休講	13:00~13:45 セルフメンテナンスヨガ yuki
14:00		13:45~14:30 ヨガ棒エクササイズ MAKI	13:45~14:30 ヨガ棒エクササイズ MAKI	14:15~15:00 ビギナーピラティス yuki	14:00~14:45 バレエエクササイズ 亜弓		
15:00	14:30~15:15 椅子ヨガ YUKARI	14:40~15:25 優しいコアトレ MAKI	14:40~15:25 オリジナルヨガ MAKI	15:10~15:55 オリジナルヨガ yuki			
16:00							
17:00							
18:00	18:30~19:15 オリジナルヨガ MAKI		18:00~18:45 オリジナルヨガ MAKI				
19:00	19:00~19:30 休講	19:00~19:45 Kick Boxing Diet Shintaro	19:00~19:45 ZUMBA GOLD MIHO			18:45~19:30 Kick Boxing Diet Shintaro	
20:00	19:30~20:15 ZUMBA MIHO		19:55~20:40 ZUMBA MIHO				



FIT-AERO

新利府北館店

	月	火	水	木	金	土	日
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							