



Total Fitness Studio First

営業時間 9:00～17:15 定休日 土・日・祝日

※スタジオにはレッスン開始時間までに始められる状態でお入りください。

2025年4月1日改定

	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ～ 9:50	サーキット トレーニング	〈姿勢改善〉 ベーシックヨガ	インナー トレーニング	〈姿勢改善〉 ベーシックヨガ	〈脂肪燃焼〉 パワーヨガ	休 館 日	休 館 日
10:00 ～ 10:50	〈姿勢調整〉 ベーシックヨガ	サーキット トレーニング	〈柔軟性向上〉 リラックスヨガ	サーキット トレーニング	〈柔軟性向上〉 リラックスヨガ		
11:00 ～ 13:10	フリーフィットネスタイム (マシンゾーンの使用は 12:00~13:10)						
13:30~14:15 Close							
14:30 ～ 15:20	インナー トレーニング	〈柔軟性向上〉 リラックスヨガ	〈姿勢改善〉 ベーシックヨガ	〈柔軟性向上〉 リラックスヨガ	サーキット トレーニング		
15:30 ～ 17:15	フリーフィットネスタイム (マシンゾーンの使用は 16:30~17:15)		体幹ワークアウト 15:30~16:20 フリーフィットネス	フリーフィットネスタイム (マシンゾーンの使用は 16:30~17:15)			

レッスンは全て予約定員制です

サーキット トレーニング	短時間で数種類の運動を行う、サーキット式の ファンクショナルトレーニングで筋力向上を図ります。 理想的な身体を目指しましょう!!
ベーシック ヨガ	ヨガの基本的なポーズを一つ一つじっくり取っていき ます。呼吸やポーズに集中しながら体の不調を取り除き ましょう。
リラックス ヨガ	仰向けや座りポーズを中心にゆったりとした呼吸と共に 体を伸ばし柔軟性を高めます。 固まっている体を緩め気持ちもすっきり!!
パワー ヨガ	「太陽礼拝」を用いながら全身を大きく動かし代謝を上 げていきます。肩甲骨周りや下半身を大きく使いながら 太りにくく痩せやすい体づくりをしていきましょう。
体幹ワーク アウト	腰痛は不良姿勢、腰部に負担のかかる動作が原因の方 が多くいます。腰痛のない生活を目指しましょう。
インナー トレーニング	コアを意識しながら、体幹を中心にじっくりと筋肉を使 っていきます。 怪我をしない体を目指しましょう。

※スケジュールは4・5月分です。

レッスン時間やレッスン内容等ご意見・ご要望がありましたらお申し付けください。

予約枠に関しましては、レッスンの種類に関わらず1度に5枠までのご予約とさせていただきます。

毎週月・木の20:00～20:45はオンラインレッスンを実施しています。(月額700円)お問い合わせは受付まで