



	月	火	水	木	金	土	日	21日&22日・祝
9:00								
10:00	<p>21日・22日特別プログラム 別紙を御参照下さい。</p>	<p>10:00 ~ 10:45 LES MILLS SH'BAM 担当: KIMI 定員5名</p>						
11:00		<p>11:00 ~ 11:45 LES MILLS BODYJAM 担当: KIMI 定員5名</p>	<p>担当者変更</p>	<p>10:15 ~ 11:00 LES MILLS BODYPUMP 担当: KIMI 定員4名</p>	<p>10:00 ~ 10:45 F-FACTORY / 姿勢改善ピラティス / 定員8名 担当: AYAMI</p>	<p>19日(土)のみ 特別スケジュール 詳細は別紙をご確認下さい。</p>	<p>20日(日)のみ 特別スケジュール 詳細は別紙をご確認下さい。</p>	
12:00		<p>12:00 ~ 12:45 LES MILLS BODYBALANCE 担当: KIMI 定員6名</p>	<p>11:45 ~ 12:15 barre 担当: ERI 定員6名</p>	<p>11:15 ~ 12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 担当: AI 定員5名</p>	<p>11:00 ~ 11:30 barre 担当: ERI 定員6名</p>	<p>11:30 ~ 12:15 LES MILLS BODYJAM 担当: ERI 定員5名</p>	<p>2週目・4週目のみ ※12日・26日</p>	
13:00	<p>13:00 ~ 13:30 AQUA - コア 担当: AI 定員5名</p>	<p>12:30 ~ 13:15 tone 担当: KIMI 定員5名</p>	<p>12:15 ~ 13:00 LES MILLS SH'BAM 担当: KIMI 定員5名</p>	<p>11:45 ~ 12:30 ZUMBA fitness 担当: KIMI 定員5名</p>	<p>12:30 ~ 13:15 LES MILLS SH'BAM 担当: MIKI 定員5名</p>			
14:00	<p>14:00 ~ 14:45 ZUMBA fitness 担当: KIMI 定員5名</p>	<p>14:00 ~ 14:45 F-FACTORY / シェイプアップ / 定員8名 担当: SACHIKO</p>	<p>13:30 ~ 14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 担当: KIMI 定員5名</p>	<p>13:15 ~ 14:00 Balletone 担当: AI 定員6名</p>	<p>12:45 ~ 13:30 LES MILLS BODYBALANCE 担当: KIMI 定員6名</p>	<p>13:30 ~ 14:15 Balletone 担当: AI 定員6名</p>		
15:00	<p>15:00 ~ 15:45 LES MILLS BODYPUMP 担当: KIMI 定員4名</p>	<p>15:00 ~ 15:30 コア・ウォーク 担当: SACHIKO 定員6名</p>	<p>14:30 ~ 15:00 LES MILLS CXWORX 担当: KIMI 定員6名</p>	<p>14:15 ~ 15:00 初級ステップ 担当: AI 定員4名</p>	<p>14:30 ~ 14:15 tone 担当: KIMI 定員5名</p>			
16:00	<p>1週目・4週目 STRENGTH 3週目 ATHLETIC</p>	<p>月・火 16:00 ~ 17:00 パーソナル 受付中</p>	<p>15:15 ~ 15:30 BODY JAM テクニック 15 15:30 ~ 16:30 マスタークラス LES MILLS BODYJAM 担当: KIMI 定員5名</p>	<p>15:15 ~ 16:15 マスタークラス LES MILLS BODYJAM 担当: MIKI 定員5名</p>	<p>16:00 ~ 17:00 パーソナル 受付中</p>			
17:00			<p>16:45 ~ 17:30 LES MILLS BODYBALANCE 担当: KIMI 定員6名</p>	<p>16:30 ~ 17:00 barre 担当: MIKI 定員6名</p>		<p>～ 土曜日隔週にて開催 ～ 5日・19日 12日・26日</p>		
18:00	<p>18:30 ~ 19:00 GRIT STRENGTH 担当: KIMI 定員4名 ATHLETIC</p>	<p>18:15 ~ 19:00 Balletone 担当: AI 定員6名</p>	<p>16:45 ~ 17:30 LES MILLS BODYBALANCE 担当: KIMI 定員6名</p>	<p>Miki IR 担当内容 1週目・3週目のみ ※3日・17日</p>		<p>18:00 ~ 18:45 tone 担当: KIMI 定員5名</p>	<p>18:00 ~ 18:45 初級ステップ 担当: AI 定員4名</p>	
19:00	<p>19:15 ~ 19:45 barre 担当: MIKI 定員6名</p>	<p>19:15 ~ 20:15 マスタークラス LES MILLS BODYATTACK 担当: AI 定員5名</p>		<p>19:00 ~ 19:45 F-FACTORY / 姿勢改善ピラティス / 定員8名 担当: AYAMI</p>	<p>19:00 ~ 19:45 F-FACTORY / 姿勢改善ピラティス / 定員8名 担当: AYAMI</p>	<p>19:00 ~ 19:45 LES MILLS BODYATTACK 担当: KIMI 定員5名</p>	<p>19:00 ~ 19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 担当: AI 定員5名</p>	
20:00	<p>20:00 ~ 21:00 マスタークラス LES MILLS BODYJAM 担当: MIKI 定員5名</p>	<p>20:30 ~ 21:15 LES MILLS BODYCOMBAT 担当: AI 定員5名</p>		<p>20:00 ~ 20:45 F-FACTORY / YOGA / 定員8名 担当: AYAMI</p>	<p>20:00 ~ 20:45 F-FACTORY / YOGA / 定員8名 担当: AYAMI</p>	<p>20:00 ~ 20:30 GRIT CARDIO 担当: KIMI 定員5名</p>	<p>20:00 ~ 20:30 AQUA - コア 担当: AI 定員5名</p>	
21:00				<p>21:15 ~ 22:15 マスタークラス LES MILLS BODYJAM 担当: ERI 定員5名</p>	<p>21:30 ~ 22:30 Hip-Hop ※ スクールレッスンの為、 フィット会員とは別途料金になります。</p>			
22:00		<p>21日・22日特別プログラム 別紙を御参照下さい。</p>						
23:00								

アクセス

〒: 420-0839
住所: 静岡県静岡市葵区鷹匠2丁目21-8
日吉さかえビル3F F-FACTORY内 SUNスタジオ

お問い合わせ

TEL: 070 - 1580 - 4577
Mail: info@about-the-fit.com
担当: 松谷



※上記Pはコインパーキングになります。

アカウント

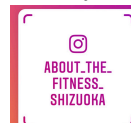
LINE ... About The Fitness : @351bdafm

Instagram ... about_the_fitness_shizuoka

予約



Instagram



HP



LES MILLS

ニュージーランド発祥のプログラムです。
現在では世界約100カ国以上、約2,000ヶ所のジムで導入され、毎週600万人を超える参加者がいる世界的に人気のフィットネスプログラムとなっております。

- 📌 ... 初めての方にオススメです!!
- 🔥 ... 脂肪燃焼したい方、少し汗をかきたい方にオススメです!
- 🔥🔥 ... 脂肪燃焼効果が大いに期待出来るプログラムです!!
- 🔥🔥🔥 ... 体力向上・自分の限界を見出します!!!
- 🎵 ... ダンス未経験の方でも身体を音に合わせて動かす楽しさを知れます!
- 🎵 ... 少しのダンススキルで音を更に楽しむ事が出来ます!!
- 🎵🎵 ... ダンススキルを要しますが、できた時の達成感は唯一無二!!!