

オンライン × フィットネス=フィットネット

おうちフィッタ /



	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	日 SUN
--	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Morning

おはようストレッチ  
9:30～10:00  
▶ 永岡



ピラティス  
11:00～11:40  
▶ 藤野

デトックスヨガ  
10:30～11:10  
▶ 谷田

NEW

モーニングヨガ  
8:00～8:30  
▶ 長



Afternoon

おうちでコアトレ！  
14:20～14:50  
▶ 中村貴子

機能改善ストレッチ  
14:00～14:40  
▶ 中村武志

OXIGENO  
15:10～15:50  
▶ 森

NEW



8/1 ストレッチ  
8/8 自分のカラダを知る①  
8/22 自分のカラダを知る②  
8/29 ストレッチ

8日&22日は筋肉や体脂肪についてのセミナーを開催！  
インボディ測定値を元に解説♪

Evening

全身シェイプワークアウト  
19:30～20:10  
▶ 中村

はじめて  
オンラインエアロ  
19:30～20:00

カラダが燃える！  
おうちでヒート  
19:30～20:10  
▶ 中村

FIGHT DO/  
オンラインダンス  
19:30～20:10  
▶ 宗行・永岡

セルフケアストレッチ /  
オンラインフィットネスサポート  
「自分のカラダを知ろう」  
20:30～21:00  
▶ 中村

NEW

ファンエアロ (初中級)  
20:20～21:00  
▶ 稲垣

おやすみストレッチ  
20:30～21:00  
▶ 宗行・永岡



隔週担当レッスン  
1・3 週目 宗行  
2・4 週目 永岡

いつでも観れるビデオレッスンも  
無料で公開中！



FITNET サイトはこちら

フィッタ会員の方

レッスン  
予約までの  
流れ

- 1 予約  
スタジオ予約サイトから「オンラインスタジオ」を選択し「オンラインLiveチケット(無制限)」を使用してご予約ください。レッスン開始30分前までのご予約が可能です。
- 2 予約完了  
レッスン開始15分前になりましたら、登録済みのメールアドレスへZOOMのURLを送信します。メール本文に記載されているURLをタップしてレッスンにご参加ください。
- 3 レッスン受講  
レッスン開始前に、運動スペースを確保し水分補給を行ってください。レッスン中は体調に十分注意して運動を行っていきましょう。



レッスン参加にはZOOM(無料)が必要となります。

オンラインライブレッスンにご参加いただくには、あらかじめZoomのインストールが必要となります。ダウンロードされていない方は事前のダウンロードをお願いします。