FITTA【オンラインフィットネス】
# FITNET
FITNESS LESSON NETWORK

オンライン × フィットネス=フィットネット

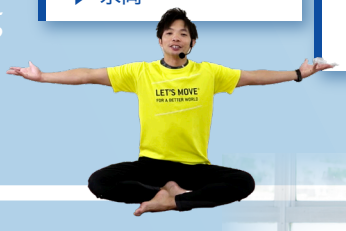
# 2023年3月～ REGULAR PROGRAM

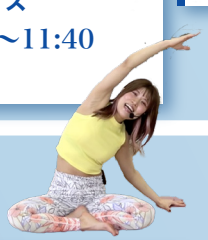
自宅にフィッタスタジオがオープン！
移動なし！自宅で楽しくリアルタイムのレッスン受講！

FITTA

＼ おうちフィッタ ／

| | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT | 日 SUN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Morning | おはようストレッチ 9:30～10:00 ▶ 永岡 | リフレクソロジー 10:00～10:30 ▶ 栢本 | モーニングヨガ 8:30～9:00 ▶ ビデオレッスン<br>ピラティス 11:00～11:40 ▶ 藤野 | おうちでちょうどいい リズム体操 10:30～11:10 ▶ 川原 | デトックスヨガ 10:15～10:55 ▶ 谷田 | 目覚めのストレッチ 9:30～10:00 ▶ 中村 | モーニングヨガ 8:00～8:30 ▶ 長 |
| Afternoon | お家で運動時間 14:00～14:40 ▶ ビデオレッスン | | 機能改善ストレッチ 14:00～14:40 ▶ 中村 | | ウエストシェイプ 14:30～15:00 ▶ 稲積 | | |
| Evening | 全身シェイプワークアウト 19:30～20:10 ▶ 中村<br>セルフケアストレッチ 20:30～21:10 ▶ 中村 | OXGENO 19:00～19:40 ▶ 森 | カラダが燃える！おうちでヒート 19:30～20:10 ▶ 中村<br>ストレッチポール 20:30～21:00 ▶ 中村 | FIGHT DO 19:30～20:10 ▶ 宗行<br>おやすみストレッチ 20:30～21:00 ▶ 宗行 | | | |





**ビデオレッスン**
ライブレッスンの録画映像を配信します。

**木曜夜**
第１・３・５木曜の隔週配信となります。

＼ 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

## レッスン予約までの流れ

### フィッタ会員の方

**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。