



# PROGRAM SCHEDULES プログラムスケジュール 2月

REAL VIRTUAL

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:30~(23) Virtual ZUMBA	10:30~(23) Virtual ZUMBA	10:30~(23) Virtual ZUMBA	10:30~(23) Virtual ZUMBA	10:30~(23) Virtual ZUMBA	10:30~(23) Virtual ZUMBA	10:30~(23) Virtual ZUMBA
11:00	11:00~(44) Virtual SH'BAM	11:00~(57) Virtual BODY COMBAT	11:00~(44) Virtual SH'BAM	11:00~(26) SH'BAM	11:00~(59) Virtual BODY COMBAT	11:00~(44) Virtual SH'BAM	11:00~(59) Virtual BODY COMBAT
12:00	12:00~(27) Virtual YOGA	12:00~(32) Virtual ZUMBA	12:00~(58) Virtual BODY BALANCE	11:45~(55) Virtual BODY PUMP	12:15~(30) BODY PUMP30	12:00~(59) Virtual BODY COMBAT	12:15~(58) Virtual BODY BALANCE
13:00	12:45~(58) Virtual BODY BALANCE	12:45~(55) Virtual BODY PUMP	13:15~(30) BOX HIT Abs and Core	13:15~(35) Virtual ZUMBA101	13:15~(35) Virtual ZUMBA101	13:15~(26) SH'BAM	13:15~(29) Virtual CXWORX
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00	19:00~(55) Virtual BODY PUMP	19:00~(44) Virtual SH'BAM	19:00~(59) Virtual BODY COMBAT	19:15~(32) Virtual ZUMBA	19:15~(26) SH'BAM	19:15~(32) Virtual ZUMBA	18:45~(55) Virtual BODY PUMP
21:00	20:00~(59) Virtual BODY COMBAT	20:00~(59) Virtual BODY COMBAT	20:15~(44) Virtual SH'BAM	20:00~(55) Virtual BODY PUMP	20:00~(59) Virtual BODY COMBAT	20:00~(55) Virtual BODY PUMP	20:00~(55) Virtual BODY COMBAT
22:00	21:15~(29) Virtual CXWORX			21:15~(29) Virtual CXWORX	21:15~(29) Virtual CXWORX		

**オススメ** ... STAFFおすすめ!!

**SH'BAM**  
ダンス経験の必要なく、  
どなたでも楽しく行えるエクササイズ

**ZUMBA**  
ラテン系の音楽とダンスを融合させた、  
ダンスフィットネスエクササイズ。

**BODY COMBAT**  
パンチやキックなどを組み合わせた、  
格闘技をメインとしたクラスです。

FIT365マナー

・開始時刻の( )は、レッスン受講時間でございます。

- ・スタジオレッスン開始10分前からスタジオへご入室ください。また、場所取りはご遠慮ください。
- ・途中からのレッスン参加は、ケガや事故に繋がりますのでご遠慮ください。
- ・プログラムの内容が変更になる場合がございますので予めご了承ください。
- ・空腹時、体調が優れない時は、レッスンの参加を控えましょう。

	レッスン内容	強度
<b>レズミルズ</b>		
BODY COMBAT	エネルギッシュな音楽に合わせて、様々な格闘技の動きを行います。パンチやキックでシェイプアップ効果やストレス発散にも最適。	★★★★~★★★★★
BODY BALANCE	ヨガやピラティス、太極拳などの動きをゆったりとした音楽に合わせて行うクラス。年齢・性別・運動経験を問わずどなたにでもご参加できます。	★★
BODY PUMP	音楽に合わせてバーベルを使ってエクササイズ。世界最速のシェイプアップが出来るクラス	★★★★★
CXWORX	トレーニングの仕上げに最適なウエスト周りのシェイプアップトレーニング。	★★★
SH'BAM	ダンス経験の必要なく、どなたでも楽しく行えるクラス。ダンスワークアウト。	★★
<b>バーチャル</b>		
BODY WEIGHT	体幹トレーニングのクラス。	★★
YOGA	呼吸に合わせてゆったりとヨガの動きを行い、美しい身体を作り上げます。	★
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ。	★★★★★
BOOXXHIIT30	ボクシングの基本動作 ジャブ・フック・アッパー等を組み合わせたクラス。ストレス解消に。	★★
BALLET BOOTCAMP	バレエの動きを取り入れ、柔軟性・バランス能力が身につきます。	★★
PILOXING	ピラティス・ダンス・ボクシングを融合した美エクササイズ。脂肪燃焼に効果的。	★★★
DANCE	リズムに合わせ、ダンスの基本動作からスタートできるクラス。	★
LEAN ABS	お腹周りを集中的に行うクラス。シックスパックを手に入れるチャンス。	★★

※クラス強度はあくまで目安ですので、ご自身にあったクラスをお選びください。

FIT365旭川アモール

〒078-8233 北海道旭川市豊岡3条2丁目2-19 アモールショッピングセンター内2F