

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 08:00 | 08:00~(30) ボディアタック#120 | 08:00~(30) シバム#50 | 08:00~(45) シバム #46 | 08:15~(60) ボディコンバット #97 | 08:00~(30) ボディバランス #ランダム | 08:00~(45) シバム #ランダム | 08:00~(30) ダンス#1 |
| 09:00 | 08:45~(45) ボディコンバット #91 | 08:45~(45) ボディパンプ #125 | 09:00~(30) ボディバランス #ランダム | 09:30~(45) ボディパンプ #124 | 8:45~(30) コア#ランダム | 09:00~(60) ボディバランス #ランダム | 08:45~(30) ボディバランス #ランダム |
| 10:00 | 09:45~(45) シバム #51 | 09:45~(45) ダンス #1 | 09:45~(60) ボディパンプ #ランダム | 10:30~(45) シバム #48 | 09:30~(45) ダンス #1 | 10:15~(60) ボディコンバット #90 | 09:30~(45) シバム #52 |
| 11:00 | 10:45~(60) ボディパンプ #126 | 10:45~(45) ボディバランス #100 | 11:00~(45) ボディアタック #122 | 11:30~(45) ボディバランス #101 | 10:30~(45) ボディバランス #99 | 11:30~(60) ボディパンプ #120 | 10:30~(60) ボディコンバット #97 |
| 12:00 | 12:00~(30) コア#ランダム | 11:45~(30) ボディコンバット#95 | 12:00~(45) ボディコンバット #97 | 12:30~(60) ボディコンバット #94 | 11:30~(60) ボディコンバット #96 | 11:30~(60) ボディパンプ #120 | 11:45~(45) ボディアタック #116 |
| 13:00 | 12:45~(45) ボディバランス #95 | 12:30~(60) ボディアタック #120 | 13:00~(30) コア#ランダム | 12:30~(60) ボディコンバット #94 | 12:45~(30) バー#20 | 12:45~(30) ボディアタック#118 | 12:45~(30) コア#ランダム |
| 14:00 | 13:45~(30) バー#21 | 13:45~(30) コア#ランダム | 13:45~(30) バー#24 | 13:45~(30) ボディアタック#115 | 13:30~(45) ボディパンプ #125 | 13:30~(45) ボディコンバット #92 | 13:30~(45) シバム #49 |
| 15:00 | 14:30~(45) シバム #47 | 14:30~(45) ボディコンバット #90 | 14:30~(45) ダンス #1 | 14:30~(45) シバム #ランダム | 14:30~(45) ボディアタック #121 | 14:30~(45) シバム #ランダム | 14:30~(45) ボディコンバット #94 |
| 16:00 | 15:30~(45) ボディコンバット #95 | 15:30~(45) ボディパンプ #120 | 15:30~(45) ボディコンバット #96 | 15:30~(45) コンバット #94 | 15:30~(45) ボディコンバット #93 | 15:30~(45) ボディパンプ #123 | 15:30~(30) バー#23 |
| 17:00 | フリータイム ※スタジオ利用できる会員様は、ご利用頂けます 広い空間でダンス練習、フォームの確認、トレーニングなどができます！！ | | | | | 16:30~(30) ボディアタック #ランダム | 16:15~(45) ボディパンプ #124 |
| 18:00 | 18:00~(45) コア #ランダム | 18:00~(45) ボディアタック #ランダム | 18:00~(45) コア #ランダム | 18:00~(45) ボディパンプ #ランダム | 18:00~(45) シバム #ランダム | 18:00~(45) コア #ランダム | 18:00~(45) ボディコンバット #ランダム |
| 19:00 | 19:00~(45) ボディアタック #ランダム | 19:00~(45) ボディバランス #ランダム | 19:00~(45) ボディパンプ #ランダム | 19:00~(45) ボディコンバット #ランダム | 19:00~(45) ボディバランス #ランダム | 19:00~(45) ボディコンバット #ランダム | 19:00~(45) ボディパンプ #ランダム |
| 20:00 | 20:00~(45) ダンス #1 | 20:00~(45) ボディコンバット #ランダム | 20:00~(45) ボディコンバット #ランダム | 20:00~(45) ボディコンバット #ランダム | 20:00~(45) ボディコンバット #ランダム | 20:00~(45) ボディパンプ #ランダム | 20:00~(45) シバム #ランダム |
| 21:00 | 21:00~(45) ボディコンバット #ランダム | 21:00~(45) ボディコンバット #ランダム | 21:00~(45) ボディコンバット #ランダム | 21:00~(45) シバム #ランダム | 21:00~(45) ボディパンプ #ランダム | 21:00~(45) ボディアタック #ランダム | 21:00~(45) ボディコンバット #ランダム |
| 22:00 | 22:00~(45) ボディパンプ #ランダム | 22:00~(45) コア #ランダム | 22:00~(45) ボディアタック #ランダム | 22:00~(45) コア #ランダム | 22:00~(45) ボディアタック #ランダム | 22:00~(45) シバム #ランダム | 22:00~(45) ボディバランス #ランダム |
| 23:00 | | | | | | | |

FIT365マナー

- ・レッスン開始10分後以降の入室はご遠慮ください。
- ・途中入室・退出する場合は、周りのお客様にご迷惑にならないようご配慮お願い致します。
- ・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。
- ・レッスンで使用したアイテムは消毒後、元の位置に戻してください。

アンケート実施中！

スタジオスケジュール作成の参考にさせていただきます！
QRコードを読み取っていただき、アンケートにお答えください！
皆様のご意見お待ちしております！

