

STUDIO PROGRAM スタジオプログラム 9月



	月	火	水	木	金	土	日
08:00	08:00~(30) ボディバランス #ランダム	08:00~(30) ダンス#3	08:00~(45) ボディバランス #ランダム		08:00~(30) コア#ランダム	08:00~(45) ボディコンバット #96	08:00~(30) ダンス#2
09:00	08:45~(45) ボディアタック #117	08:45~(45) ボディパンプ #124	09:00~(45) ダンス #2	08:15~(60) ボディコンバット #95	08:45~(45) ダンス #3	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) ダンス #1	09:45~(45) シバム #50	10:00~(45) ボディパンプ #ランダム	09:30~(45) ボディパンプ #123	09:45~(30) ボディバランス #ランダム		09:30~(45) シバム #47
11:00	10:45~(60) ボディパンプ #122	10:45~(45) ボディバランス #96	11:00~(45) ボディアタック #121	10:30~(45) ダンス #3	10:30~(45) シバム #49	10:15~(60) ボディコンバット #93	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#92	12:00~(45) ボディコンバット #94	11:30~(45) ボディバランス #97	11:30~(60) ボディコンバット #91	11:30~(60) ボディパンプ #127	11:45~(45) ボディアタック #116
13:00	12:45~(45) ボディバランス #99	12:30~(60) ボディアタック #119	13:00~(30) コア#ランダム	12:30~(60) ボディコンバット #97	12:45~(30) バー#20	12:45~(30) ボディアタック#122	12:45~(30) コア#ランダム
14:00	13:45~(30) バー#20	13:45~(30) コア#ランダム	13:45~(30) ボディバランス #ランダム	13:45~(30) バー#22	13:30~(45) ボディパンプ #125	13:30~(45) ボディコンバット #96	13:30~(45) シバム #52
15:00	14:30~(45) シバム #48	14:30~(45) ボディコンバット #95	14:30~(45) ダンス #3	14:30~(45) シバム #ランダム	14:30~(45) ボディアタック #119	14:30~(45) ダンス #2	14:30~(45) ボディコンバット #97
16:00	15:30~(45) ボディコンバット #ランダム	15:30~(45) ボディパンプ #ランダム	15:30~(45) ボディコンバット #ランダム	15:30~(45) ボディアタック #ランダム	15:30~(45) ボディバランス #ランダム	15:30~(45) ボディパンプ #ランダム	15:30~(30) バー#20
17:00	16:30~(45) ボディパンプ #ランダム	16:30~(45) ダンス #1	16:30~(45) ボディアタック #ランダム	16:30~(45) ボディバランス #ランダム	16:30~(45) ボディコンバット #ランダム	16:30~(30) ボディアタック #ランダム	16:15~(45) ボディパンプ #ランダム
18:00						17:15~(30) ボディコンバット #ランダム	17:15~(30) ダンス#3
18:00	18:00~(45) ダンス #2	18:00~(45) ボディパンプ #ランダム	18:00~(45) コア #ランダム	18:00~(45) ボディバランス #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) ボディアタック #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) シバム #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) コア #ランダム	20:00~(45) ボディコンバット #ランダム	20:00~(45) ボディアタック #ランダム	20:00~(45) ボディパンプ #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) ボディバランス #ランダム
21:00	21:00~(45) ボディコンバット #ランダム	21:00~(45) ボディアタック #ランダム	21:00~(45) ボディコンバット #ランダム	21:00~(45) ダンス #1	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) ボディバランス #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) ダンス #2	22:00~(45) シバム #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。