

STUDIO PROGRAM スタジオプログラム 1月



	月	火	水	木	金	土	日
08:00	8:00~(30) ボディバランス	8:00~(30) ダンス	8:00~(30) ボディバランス	8:00~(30) コア	8:00~(30) ボディバランス	8:00~(30) ダンス	8:00~(30) ダンス
09:00	8:45~(45) ボディアタック	8:45~(45) ボディパンプ	8:45~(45) ダンス	8:45~(45) ボディパンプ	8:45~(45) ダンス	8:45~(45) ボディバランス	8:45~(45) ボディアタック
10:00	9:45~(45) ダンス	9:45~(45) ダンス	9:45~(45) ボディアタック	9:45~(45) ボディコンバット	9:45~(45) ボディパンプ	9:45~(45) ボディコンバット	9:45~(45) ダンス
11:00	10:45~(60) ボディパンプ	10:45~(60) ボディバランス	10:45~(60) ボディパンプ	10:45~(45) ダンス	10:45~(60) ボディコンバット	10:45~(60) ボディパンプ	10:45~(60) ボディコンバット
12:00	12:00~(30) コア	12:00~(30) ボディコンバット	12:00~(30) コア	12:00~(30) ボディバランス	12:00~(30) ダンス	12:00~(30) ボディアタック	12:00~(30) ボディバランス
13:00	12:45~(45) ボディバランス	12:45~(45) ボディアタック	12:45~(45) ボディバランス	12:45~(45) ボディコンバット	12:45~(45) ボディパンプ	12:45~(45) ボディコンバット	12:45~(45) ボディパンプ
14:00	13:45~(30) ボディコンバット	13:45~(30) コア	13:45~(30) ボディコンバット	13:45~(30) ボディアタック	13:45~(30) コア	13:45~(30) ボディバランス	13:45~(30) ダンス
15:00	14:30~(45) ダンス	14:30~(45) ボディコンバット	14:30~(45) ダンス	14:30~(45) ボディパンプ	14:30~(45) ボディアタック	14:30~(45) ダンス	14:30~(45) ボディコンバット
16:00	15:30~(45) ボディコンバット	15:30~(45) ボディパンプ	15:30~(45) ボディコンバット	15:30~(45) ボディアタック	15:30~(45) ボディバランス	15:30~(45) ボディパンプ	15:30~(45) ダンス
17:00	16:30~(45) ボディパンプ	16:30~(45) ダンス	16:30~(45) ボディアタック	16:30~(45) ボディバランス	16:30~(45) ボディコンバット	16:30~(45) ボディアタック	16:30~(45) ボディパンプ
18:00	18:00~(45) ダンス	18:00~(45) ボディパンプ	18:00~(45) コア	18:00~(45) ボディバランス	18:00~(45) ボディアタック	18:00~(45) ボディパンプ	18:00~(45) ボディアタック
19:00	19:00~(45) ボディアタック	19:00~(45) ボディバランス	19:00~(45) ボディパンプ	19:00~(45) ボディコンバット	19:00~(45) ダンス	19:00~(45) ボディコンバット	19:00~(45) コア
20:00	20:00~(45) ボディバランス	20:00~(45) ボディコンバット	20:00~(45) ボディアタック	20:00~(45) ボディパンプ	20:00~(45) ボディコンバット	20:00~(45) ボディパンプ	20:00~(45) ボディバランス
21:00	21:00~(45) ボディコンバット	21:00~(45) ボディアタック	21:00~(45) ボディコンバット	21:00~(45) ダンス	21:00~(45) ボディパンプ	21:00~(45) ボディアタック	21:00~(45) ボディコンバット
22:00	22:00~(45) ボディパンプ	22:00~(45) コア	22:00~(45) ボディバランス	22:00~(45) コア	22:00~(45) ボディアタック	22:00~(45) ボディコンバット	22:00~(45) ボディパンプ
23:00							

※2024.12月末でシバム・バーの配信が終了致しました。2025.1月よりプログラムが変更しています。

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。
- ・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。