



レッスン プログラムスケジュール

2023年3月～5月

	月	火	水	木	金	土	日	
0:00	0:00～0:45 BODYBALANCE ボディバランス	0:00～0:45 SH' BAM シバム	0:00～0:45 BODY ATTACK ボディアタック	0:00～0:45 CORE コア	0:00～0:45 BODY COMBAT ボディコンバット	0:00～0:45 BODYBALANCE ボディバランス	0:00～0:45 SH' BAM シバム	0:00
1:00	1:00～1:45 BODY COMBAT ボディコンバット	1:00～1:45 BODYBALANCE ボディバランス	1:00～1:45 SH' BAM シバム	1:00～1:45 BODY ATTACK ボディアタック	1:00～1:45 CORE コア	1:00～1:45 BODY COMBAT ボディコンバット	1:00～1:45 BODYBALANCE ボディバランス	1:00
2:00	2:00～2:45 CORE コア	2:00～2:45 BODY COMBAT ボディコンバット	2:00～2:45 BODYBALANCE ボディバランス	2:00～2:45 SH' BAM シバム	2:00～2:45 BODY ATTACK ボディアタック	2:00～2:45 CORE コア	2:00～2:45 BODY COMBAT ボディコンバット	2:00
3:00	3:00～3:45 BODY ATTACK ボディアタック	3:00～3:45 CORE コア	3:00～3:45 BODY COMBAT ボディコンバット	3:00～3:45 BODYBALANCE ボディバランス	3:00～3:45 SH' BAM シバム	3:00～3:45 BODY ATTACK ボディアタック	3:00～3:45 CORE コア	3:00
4:00	4:00～4:45 SH' BAM シバム	4:00～4:45 BODY ATTACK ボディアタック	4:00～4:45 CORE コア	4:00～4:45 BODY COMBAT ボディコンバット	4:00～4:45 BODYBALANCE ボディバランス	4:00～4:45 SH' BAM シバム	4:00～4:45 BODY ATTACK ボディアタック	4:00
5:00	5:00～5:45 BODYBALANCE ボディバランス	5:00～5:45 SH' BAM シバム	5:00～5:45 BODY ATTACK ボディアタック	5:00～5:45 CORE コア	5:00～5:45 BODY COMBAT ボディコンバット	5:00～5:45 BODYBALANCE ボディバランス	5:00～5:45 SH' BAM シバム	5:00
6:00	6:00～6:45 BODY COMBAT ボディコンバット	6:00～6:45 BODYBALANCE ボディバランス	6:00～6:45 SH' BAM シバム	6:00～6:45 BODY ATTACK ボディアタック	6:00～6:45 CORE コア	6:00～6:45 BODY COMBAT ボディコンバット	6:00～6:45 BODYBALANCE ボディバランス	6:00
7:00	7:00～7:45 CORE コア	7:00～8:00 BODY COMBAT ボディコンバット	7:00～7:45 BODYBALANCE ボディバランス	7:00～7:45 SH' BAM シバム	7:00～7:45 BODY ATTACK ボディアタック	7:00～7:45 CORE コア	7:00～7:45 BODY COMBAT ボディコンバット	7:00
8:00	8:00～9:00 BODY ATTACK ボディアタック	8:15～9:00 CORE コア	8:00～8:45 BODY COMBAT ボディコンバット	8:00～9:00 BODY BALANCE ボディバランス	8:00～8:45 SH' BAM シバム	8:00～9:00 BODY ATTACK ボディアタック	8:00～8:45 CORE コア	8:00
9:00	9:15～9:45 SH' BAM シバム	9:15～9:45 BODY ATTACK ボディアタック	9:00～9:45 CORE コア	9:15～9:45 BODY COMBAT ボディコンバット	9:00～9:45 BODY BALANCE ボディバランス	9:15～9:45 SH' BAM シバム	9:00～9:45 BODY ATTACK ボディアタック	9:00
10:00	10:00～11:00 BODYBALANCE ボディバランス	10:00～10:45 SH' BAM シバム	10:00～10:45 BODY ATTACK ボディアタック	10:00～10:45 CORE コア	10:00～11:00 BODY COMBAT ボディコンバット	10:00～10:45 BODYBALANCE ボディバランス	10:00～10:45 SH' BAM シバム	10:00
11:00	11:15～11:45 BODY COMBAT ボディコンバット	11:00～11:45 BODY BALANCE ボディバランス	11:00～11:45 SH' BAM シバム	11:00～11:45 BODY ATTACK ボディアタック	11:15～11:45 CORE コア	11:00～11:45 BODY COMBAT ボディコンバット	11:00～11:45 BODY BALANCE ボディバランス	11:00



レッスン名	レッスン内容	強度
レズミルズ		
BODY ATTACK ボディアタック	BODYATTACKは、心肺機能とスタミナ、敏捷性の向上に特化した、運動を楽しみながら取り組めるワークアウトです。 ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズと、プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズを組み合わせたワークアウトです。	★★★★~★★★★★
BODY COMBAT ボディコンバット	パンチとキックでフィットネスを突き進むワークアウトです。 格闘技にインスピレーションを得たこのハイエナジーワークアウトは、完全にノーコンタクトで仮想の相手にパンチやキックを繰り出します。 複雑な動きはありません。 ストレスを発散して、最高の時間を過ごし、チャンピオンのような気分をお楽しみください。	★★★★~★★★★★
BODY BALANCE ボディバランス	精神、身体、生き方そのものを向上するヨガベースのクラスです。 インスピレーションを感じる音楽が流れる中、簡単なヨガの動きで一連のストレッチを行い、太極拳とピラティスの要素も取り入れたワークアウトです。 全身が強化され、クラス終了後には落ち着いた冷静な気持ちになります。	★★
CORE コア	強い身体を作るために欠かせない体幹周りの筋肉を鍛えるワークアウトです。 強い体幹は日常生活からスポーツまですべての動作を向上します。 身体全体を結びつける重要な要素です。	★★★
SH'BAM シバム	ダンス系ワークアウトですが、ダンスの経験は必要ありません。 必要なのは遊び心とあなたの笑顔。 日常から離れて、夢中にダンスを踊りましょう！	★★

**※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ルールとマナー

- ・場所取りはご遠慮ください。
- ・途中からのレッスン参加は可能ですが、十分な準備運動をお願い致します
- ・空腹時や、体調がすぐれない時はレッスンの参加を控えましょう。
- ・プログラムは3ヶ月毎の更新予定です。
- ・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。
- ・月・水・金・土はビギナー（初心者）が多くプログラムされています。
- ・初心者プログラムは1種類のみです。

#### プログラムスケジュール

