



レッスン

# プログラムスケジュール

2023年12月～2024年2月

	月	火	水	木	金	土	日	
0:00	0:00～0:45 BODY PUMP ボディパンプ	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	0:00～0:45 BODY PUMP ボディパンプ	0:00～0:45 CORE コア	0:00
1:00	1:00～1:45 SH' BAM シバム	1:00～1:45 BODY PUMP ボディパンプ	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	1:00～1:45 SH' BAM シバム	1:00～1:45 BODY PUMP ボディパンプ	1:00
2:00	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 PUMP ボディパンプ	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
3:00	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 PUMP ボディパンプ	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
4:00	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 PUMP ボディパンプ	4:00～4:45 CORE コア	4:00～4:45 BODY COMBAT ボディコンバット	4:00
5:00	5:00～5:45 BODY PUMP ボディパンプ	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	5:00～5:45 BODY PUMP ボディパンプ	5:00～5:45 CORE コア	5:00
6:00	6:00～6:45 SH' BAM シバム	6:00～6:45 BODY PUMP ボディパンプ	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	6:00～6:45 SH' BAM シバム	6:00～6:45 BODY PUMP ボディパンプ	6:00
7:00	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 PUMP ボディパンプ	7:00～7:45 CORE コア	7:00～7:45 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
8:00	8:00～8:45 BODY COMBAT ボディコンバット	8:00～8:45 BODYBALANCE ボディバランス	8:00～8:45 SH' BAM シバム	8:00～8:45 BODY PUMP ボディパンプ	8:00～8:45 CORE コア	8:00～8:45 BODY COMBAT ボディコンバット	8:00～8:45 BODYBALANCE ボディバランス	8:00
9:00	9:00～9:45 CORE コア	9:00～9:45 BODY COMBAT ボディコンバット	9:00～9:45 BODYBALANCE ボディバランス	9:00～9:45 SH' BAM シバム	9:00～9:45 BODY PUMP ボディパンプ	9:00～9:45 CORE コア	9:00～9:45 BODY COMBAT ボディコンバット	9:00
10:00	10:00～10:45 BODY PUMP ボディパンプ	10:00～10:45 CORE コア	10:00～10:45 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	10:00～10:45 BODY PUMP ボディパンプ	10:00～10:45 CORE コア	10:00
11:00	11:00～11:30 SH' BAM シバム	11:00～12:00 BODYBALANCE ボディバランス	11:00～11:30 CORE コア	11:00～12:00 BODY COMBAT ボディコンバット	11:00～12:00 BODYBALANCE ボディバランス	11:00～11:45 SH' BAM シバム	11:00～11:45 BODY PUMP ボディパンプ	11:00
	11:30～12:00 SH' BAM シバム		11:30～12:00 CORE コア					



レッスン

# プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
12:00						12:00~12:45 BODY BALANCE ボディバランス	12:00~12:45 SH' BAM シバム	12:00
	12:15~12:35 BODY BALANCE ボディバランス	12:15~12:35 SH' BAM シバム	12:15~12:40 BODY PUMP ボディパンプ	12:15~12:40 CORE コア	12:15~12:40 BODY COMBAT ボディコンバット			
13:00	13:00~13:45 BODY COMBAT ボディコンバット	13:00~13:45 BODY BALANCE ボディバランス	13:00~13:45 SH' BAM シバム	13:00~13:45 BODY PUMP ボディパンプ	13:00~13:45 CORE コア	13:00~13:45 BODY COMBAT ボディコンバット	13:00~13:45 BODYBALANCE ボディバランス	13:00
14:00	14:00~14:30 CORE コア	14:00~15:00 BODY COMBAT ボディコンバット	14:00~15:00 BODYBALANCE ボディバランス	14:00~14:30 SH' BAM シバム	14:00~15:00 BODYBALANCE ボディバランス	14:00~14:45 CORE コア	14:00~14:45 BODY COMBAT ボディコンバット	14:00
	14:30~15:00 CORE コア			14:30~15:00 SH' BAM シバム				
15:00	15:15~15:40 BODY PUMP ボディパンプ	15:15~15:40 CORE コア	15:15~15:40 BODY COMBAT ボディコンバット	15:15~15:35 BODY BALANCE ボディバランス	15:15~15:35 SH' BAM シバム	15:00~15:45 BODY PUMP ボディパンプ	15:00~15:45 CORE コア	15:00
16:00	16:00~16:45 SH' BAM シバム	16:00~16:45 BODY PUMP ボディパンプ	16:00~16:45 CORE コア	16:00~16:45 BODY COMBAT ボディコンバット	16:00~16:45 BODYBALANCE ボディバランス	16:00~16:45 SH' BAM シバム	16:00~16:45 BODY PUMP ボディパンプ	16:00
17:00	17:00~17:45 BODYBALANCE ボディバランス	17:00~17:45 SH' BAM シバム	17:00~17:45 BODY PUMP ボディパンプ	17:00~17:45 CORE コア	17:00~17:45 BODY COMBAT ボディコンバット	17:00~17:45 BODYBALANCE ボディバランス	17:00~17:45 SH' BAM シバム	17:00
18:00	18:00~18:45 BODY COMBAT ボディコンバット	18:00~18:45 BODYBALANCE ボディバランス	18:00~18:45 BODY COMBAT ボディコンバット	18:00~18:45 BODY PUMP ボディパンプ	18:00~18:45 CORE コア	18:00~18:45 BODY COMBAT ボディコンバット	18:00~18:45 BODYBALANCE ボディバランス	18:00
19:00	19:00~19:45 CORE コア	19:00~19:45 BODY COMBAT ボディコンバット	19:00~19:45 BODYBALANCE ボディバランス	19:00~19:45 SH' BAM シバム	19:00~19:45 BODY COMBAT ボディコンバット	19:00~19:45 CORE コア	19:00~19:45 BODY COMBAT ボディコンバット	19:00
20:00	20:00~20:45 BODY PUMP ボディパンプ	20:00~20:45 BODYBALANCE ボディバランス	20:00~20:45 BODY COMBAT ボディコンバット	20:00~20:45 BODYBALANCE ボディバランス	20:00~20:45 SH' BAM シバム	20:00~20:45 BODY PUMP ボディパンプ	20:00~20:45 CORE コア	20:00
21:00	21:00~21:45 SH' BAM シバム	21:00~21:45 BODY COMBAT ボディコンバット	21:00~21:45 CORE コア	21:00~21:45 BODY COMBAT ボディコンバット	21:00~21:45 BODYBALANCE ボディバランス	21:00~21:45 SH' BAM シバム	21:00~21:45 BODY PUMP ボディパンプ	21:00
22:00	22:00~22:45 BODYBALANCE ボディバランス	22:00~22:45 SH' BAM シバム	22:00~22:45 BODY PUMP ボディパンプ	22:00~22:45 CORE コア	22:00~22:45 BODY COMBAT ボディコンバット	22:00~22:45 BODYBALANCE ボディバランス	22:00~22:45 SH' BAM シバム	22:00
23:00	23:00~23:45 BODY COMBAT ボディコンバット	23:00~23:45 BODYBALANCE ボディバランス	23:00~23:45 SH' BAM シバム	23:00~23:45 BODY PUMP ボディパンプ	23:00~23:45 CORE コア	23:00~23:45 BODY COMBAT ボディコンバット	23:00~23:45 BODYBALANCE ボディバランス	23:00
0:00								0:00

レッスン名	レッスン内容	強度
レズミルズ		
BODY PUMP ボディパンプ	筋力強化とシェイプアップを叶えるトータルボディワークアウト。 世界で最も人気のあるバーベルワークアウトで、高いカロリー消費効果があり、引き締まった無駄のない筋肉を作ることが科学的にも証明されています。	★★★★★
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。
- ・♥マークはビギナー（初心者）向けのプログラムとなります。
- ・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