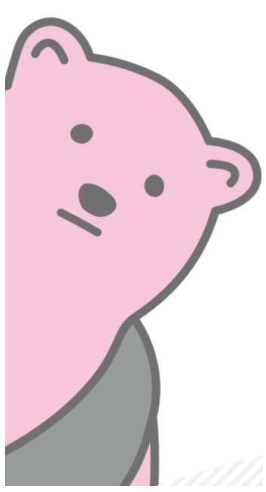
フィットネスジム FIT365 福島泉

PROGRAM SCHEDULES

TIME	MON	TUE	WED	TEU	FRI	SAT	SUN	TIME
9:00	9:00-9:45 BODYBALANCE 45min	9:00-9:45 CORE 45min	9:00-9:45 SH`BAM 45min	9:00-9:45 BODYPUMP 45min	9:00-9:45 BODYATTACK 45min	9:00-9:45 BODYCOMBAT 45min	9:00-9:45 BODYBALANCE 45min	9:00
10:00	10:00-10:45 BODYCOMBAT 45min	10:00-10:45 BODYBALANCE 45min	10:00-10:45 CORE 45min	10:00-10:45 SH`BAM 45min	10:00-10:45 BODYPUMP 45min	10:00-10:45 BODYATTACK 45min	10:00-10:45 BODYCOMBAT 45min	10:00
11:00	11:00-11:45 BODYATTACK 45min	11:00-11:45 BODYCOMBAT 45min	11:00-11:45 BODYBALANCE 45min	11:00-11:45 CORE 45min	11:00-11:45 SH`BAM 45min	11:00-11:45 BODYPUMP 45min	11:00-11:45 BODYATTACK 45min	11:00
12:00	12:00-12:45 BODYPUMP 45min	12:00-12:45 BODYATTACK 45min	12:00-12:45 BODYCOMBAT 45min	12:00-12:45 BODYBALANCE 45min	12:00-12:45 CORE 45min	12:00-12:45 SH`BAM 45min	12:00-12:45 BODYPUMP 45min	12:00
13:00	13:00-13:45 SH`BAM 45min	13:00-13:45 BODYPUMP 45min	13:00-13:45 BODYATTACK 45min	13:00-13:45 BODYCOMBAT 45min	13:00-13:45 BODYBALANCE 45min	13:00-13:45 CORE 45min	13:00-13:45 SH`BAM 45min	13:00
14:00	14:00-14:45 CORE 45min	14:00-14:45 SH`BAM 45min	14:00-14:45 BODYPUMP 45min	14:00-14:45 BODYATTACK 45min	14:00-14:45 BODYCOMBAT 45min	14:00-14:45 BODYBALANCE 45min	14:00-14:45 CORE 45min	14:00
15:00	15:00-15:30 GRIT/ATHLETIC	15:00-15:45 CORE 45min	15:00-15:45 SH`BAM 45min	15:00-15:45 BODYPUMP 45min	15:00-15:45 BODYATTACK 45min	15:00-15:45 BODYCOMBAT 45min	15:00-15:45 BODYBALANCE 45min	15:00
16:00	15:45-16:15 GRIT/CARDIO	16:00-16:30 GRIT/ATHLETIC	16:00-16:45 CORE 45min	16:00-16:45 SH`BAM 45min	16:00-16:45 BODYPUMP 45min	16:00-16:45 BODYATTACK 45min	16:00-16:45 BODYCOMBAT 45min	16:00
17:00	16:30-17:00 GRIT/STRENGTH	16:45-17:15 GRIT/CARDIO	17:00-17:30 GRIT/ATHLETIC	17:00-17:45 CORE 45min	17:00-17:45 SH`BAM 45min	17:00-17:45 BODYPUMP 45min	17:00-17:45 BODYATTACK 45min	17:00
18:00	17:15-17:45 barre 18:00-18:45 BODYBALANCE 45min	17:30-18:00 GRIT/STRENGTH 18:15-18:45 barre	17:45-18:15 GRIT/CARDIO 18:30-19:00 GRIT/STRENGTH	18:00-18:30 GRIT/ATHLETIC 18:45-19:15 GRIT/CARDIO	18:00-18:45 CORE 45min	18:00-18:45 SH`BAM 45min	18:00-18:45 BODYPUMP 45min	18:00
19:00	19:00-19:45 BODYCOMBAT 45min	19:00-19:45 BODYBALANCE 45min	19:15-19:45 barre	19:30-20:00 GRIT/STRENGTH	19:00-19:30 GRIT/ATHLETIC	19:00-19:45 CORE 45min	19:00-19:45 SH`BAM 45min	19:00
20:00	20:00-20:45 BODYATTACK 45min	20:00-20:45 BODYCOMBAT 45min	20:00-20:45 BODYBALANCE 45min	20:15-20:45 barre	19:45-20:15 GRIT/CARDIO 20:30-21:00 GRIT/STRENGTH	20:00-20:30 GRIT/ATHLETIC 20:45-21:15 GRIT/CARDIO	20:00-20:45 CORE 45min	20:00
21:00	21:00-21:45 BODYPUMP 45min	21:00-21:45 BODYATTACK 45min	21:00-21:45 BODYCOMBAT 45min	21:00-21:45 BODYBALANCE 45min	21:15-21:45 barre	21:30-22:00 GRIT/STRENGTH	21:00-21:30 GRIT/ATHLETIC 21:45-22:15 GRIT/CARDIO	21:00
22:00	22:00-22:45 SH`BAM 45min	22:00-22:45 BODYPUMP 45min	22:00-22:45 BODYATTACK 45min	22:00-22:45 BODYCOMBAT 45min	22:00-22:45 BODYBALANCE 45min	22:15-22:45 barre	22:30-23:00 GRIT/STRENGTH	22:00
23:00	23:00-23:45 CORE 45min	23:00-23:45 SH`BAM 45min	23:00-23:45 BODYPUMP 45min	23:00-23:45 BODYATTACK 45min	23:00-23:45 BODYCOMBAT 45min	23:00-23:45 BODYBALANCE 45min	23:15-23:45 barre	23:00

※【定員各クラス15名】ヴァーチャルスタジオのご利用は3,980円会員でご登録の方のみ可能です。入退場は自由です。（2,980円会員、家族会員は利用不可）



BODYPUMP	バーベルを使用しながら、全身の筋力トレーニングを行うワークアウトプログラム
BODYCOMBAT	パンチやキックなど格闘技の動きを取り入れた全身ワークアウトプログラム
BODYBALANCE	ヨガ、ピラティス、太極拳の要素を取り入れたワークアウトプログラム
BODYATTACK	心肺機能や敏捷性の向上を目指すワークアウトプログラム
CORE	チューブやプレートを使用し、引き締まった身体づくりを目的としたワークアウトプログラム
SH`BAM	軽快な音楽に合わせて、シンプルな動きで夢中になれる、ダンス系ワークアウトプログラム
GRIT/ATHLETIC	ステップ台を用いたジャンプ系のエクササイズと素早さを身に着けるための、高強度インターバルトレーニング
GRIT/CARDIO	スピードをつけながら動くことで脂肪燃焼に特化した、高強度インターバルトレーニング
GRIT/STRENGTH	バーベルやプレートに加え、自重を利用した、高強度インターバルトレーニング
barre	インナーマッスルを使い美しい姿勢やバランス能力向上を目指すワークアウトプログラム