



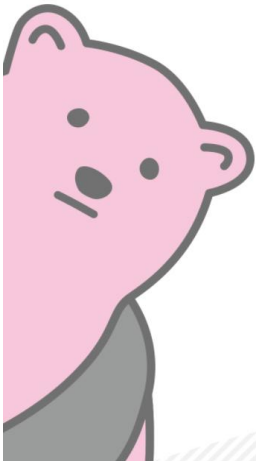
フィットネスジム F I T 3 6 5

福島泉

PROGRAM SCHEDULES

TIME	MON	TUE	WED	TEU	FRI	SAT	SUN	TIME
9:00	9:00-9:45 CORE 45min	9:00-9:45 BODY COMBAT 45min	9:00-9:45 DANCE 45min	9:00-9:45 BODY PUMP 45min	9:00-9:45 DANCE 45min	9:00-9:45 BODY ATTACK 45min	9:00-9:45 BODY PUMP 45min	9:00
10:00	10:00-10:45 BODY PUMP 45min	10:00-10:45 BODY ATTACK 45min	10:00-10:45 CORE 45min	10:00-10:45 BODY ATTACK 45min	10:00-11:00 BODY BALANCE 60min	10:00-10:45 BODY BALANCE 45min	10:00-10:45 DANCE 45min	10:00
11:00	11:00-11:45 BODY BALANCE 45min	11:00-11:45 BODY BALANCE 45min	11:00-11:45 BODY BALANCE 45min	11:00-11:45 CORE 45min	11:15-11:45 BODY ATTACK	11:00-11:45 BODY COMBAT 45min	11:00-12:00 BODY ATTACK 60min	11:00
12:00	12:00-13:00 BODY COMBAT 60min	12:00-12:45 DANCE 45min	12:00-13:00 BODY ATTACK 60min	12:00-13:00 BODY BALANCE 60min	12:00-13:00 BODY COMBAT 60min	12:00-13:00 BODY PUMP 60min	12:15-13:15 BODY COMBAT 60min	12:00
13:00	13:15-14:15 BODY ATTACK 60min	13:00-13:30 GRIT/STRENGTH	13:15-14:15 BODY COMBAT 60min	13:15-14:00 DANCE 45min	13:15-14:15 BODY PUMP 60min	13:15-14:15 BODY BALANCE 60min	13:30-14:30 BODY PUMP 60min	13:00
14:00	14:30-15:15 BODY BALANCE 45min	14:30-15:15 BODY BALANCE 45min	14:30-15:15 BODY BALANCE 45min	14:15-14:45 BODY COMBAT	14:30-15:15 BODY BALANCE 45min	14:30-15:30 BODY ATTACK 60min	14:45-15:30 DANCE 45min	14:00
15:00	15:30-16:15 BODY PUMP 45min	15:30-16:15 BODY ATTACK 45min	15:30-16:15 DANCE 45min	15:45-16:15 BODY PUMP	15:30-16:15 BODY ATTACK 45min	15:45-16:45 BODY COMBAT 60min	15:45-16:30 BODY ATTACK 45min	15:00
16:00	16:30-17:15 DANCE 45min	16:30-17:00 BODY PUMP	16:30-17:15 BODY COMBAT 45min	16:30-17:00 BODY BALANCE	16:30-17:00 BODY COMBAT	17:00-17:45 DANCE 45min	16:45-17:30 BODY COMBAT 45min	16:00
17:00	17:30-18:00 GRIT/STRENGTH	17:15-17:45 BODY COMBAT	17:30-18:00 GRIT/STRENGTH	17:15-17:45 DANCE	17:15-17:45 GRIT/CARDIO	17:45-18:45 BODY BALANCE 60min		17:00
18:00	18:15-18:45 BODY PUMP	18:00-18:45 CORE 45min	18:15-18:45 GRIT/CARDIO	18:00-18:45 BODY COMBAT 45min	18:00-18:45 DANCE 45min	18:00-18:45 CORE 45min		18:00
19:00	19:00-20:00 BODY COMBAT 60min	19:00-19:45 DANCE 45min	19:00-20:00 BODY ATTACK 60min	19:00-20:00 BODY BALANCE 60min	19:00-20:00 BODY COMBAT 60min	19:00-20:00 BODY PUMP 60min	19:00-20:00 BODY ATTACK 60min	19:00
20:00	20:15-21:15 BODY ATTACK 60min	20:00-21:00 BODY PUMP 60min	20:15-21:15 BODY COMBAT 60min	20:15-21:00 DANCE 45min	20:15-21:15 BODY PUMP 60min	20:15-21:15 BODY BALANCE 60min	20:15-21:00 DANCE 45min	20:00
21:00	21:30-22:00 DANCE	21:15-22:15 BODY COMBAT 60min	21:30-22:15 DANCE 45min	21:15-22:15 BODY ATTACK 60min	21:30-22:00 GRIT/CARDIO	21:30-22:15 BODY COMBAT 45min	21:15-22:00 CORE 45min	21:00
22:00	22:15-23:15 BODY BALANCE 60min	22:30-23:15 BODY ATTACK 45min	22:30-23:15 BODY PUMP 45min	22:30-23:15 BODY COMBAT 45min	22:15-23:15 BODY BALANCE 60min	22:30-23:15 BODY ATTACK 45min	22:15-23:00 BODY PUMP 45min	22:00
23:00	23:30-24:00 GRIT/CARDIO	23:30-24:00 DANCE	23:30-24:00 BODY ATTACK	23:30-24:00 BODY PUMP	23:30-24:00 CORE	23:30-24:00 DANCE	23:15-24:00 BODY COMBAT 45min	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

DANCE

健康を維持しながらダンススキルを向上させたい方、ダンスが好きな人に最適なプログラム

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