



フィットネスジム F I T 3 6 5

福島大森

PROGRAM SCHEDULES



TIME	MON	TUE	WED	TEU	FRI	SAT	SUN	TIME
9:00	9:00-9:45 BODYPUMP 45min	9:00-9:45 DANCE 45min	9:00-9:45 BODYATTACK 45min	9:00-9:45 BODYCOMBAT 45min	9:00-9:45 BODYCOMBAT 45min	9:00-9:45 BODYBALANCE 45min	9:00-9:45 DANCE 45min	9:00
10:00	10:00-10:30 BODYCOMBAT	10:00-10:45 BODYBALANCE 45min	10:00-10:45 BODYCOMBAT 45min	10:00-10:45 DANCE 45min	10:00-10:45 BODYPUMP 45min	10:00-10:45 CORE 45min	10:00-10:45 BODYBALANCE 45min	10:00
11:00	10:45-11:30 CORE 45min	11:00-11:45 BODYCOMBAT 45min	11:00-11:45 BODYBALANCE 45min	11:00-11:45 BODYATTACK 45min	11:00-11:45 BODYBALANCE 45min	11:00-11:30 BODYPUMP	11:00-12:00 BODYCOMBAT 60min	11:00
12:00	11:45-12:30 BODYBALANCE 45min	12:00-12:30 BODYPUMP	12:00-12:45 DANCE 45min	12:00-12:45 BODYBALANCE 45min	12:00-12:45 DANCE 45min	11:45-12:30 BODYCOMBAT 45min	12:15-12:45 BODYPUMP	12:00
13:00	12:45-13:15 GRIT/CARDIO	12:45-13:15 BODYATTACK	13:00-13:30 CORE	13:00-13:30 BODYPUMP	13:00-13:45 BODYATTACK 45min	12:45-13:30 DANCE 45min	13:00-13:45 DANCE 45min	13:00
14:00	13:30-14:00 GRIT/ATHLETIC	13:30-14:00 GRIT/CARDIO	13:45-14:30 BODYPUMP 45min	13:45-14:45 BODYCOMBAT 60min	14:00-14:45 CORE 45min	13:45-14:30 CORE 45min	14:00-14:30 GRIT/CARDIO	14:00
15:00	14:15-14:45 DANCE	14:15-14:45 DANCE	14:45-15:15 BODYATTACK	15:00-15:30 GRIT/CARDIO	15:00-15:30 GRIT/CARDIO	14:45-15:15 BODYATTACK	14:45-15:15 BODYBALANCE	15:00
16:00	15:00-15:30 BODYATTACK	15:00-15:30 BODYBALANCE	15:30-16:15 BODYCOMBAT 45min	15:45-16:15 BODYBALANCE	15:45-16:15 GRIT/ATHLETIC	15:30-16:00 GRIT/ATHLETIC	15:30-16:15 BODYATTACK 45min	16:00
17:00	15:45-16:15 BODYCOMBAT	15:45-16:15 BODYCOMBAT	16:30-17:00 GRIT/ATHLETIC	16:30-17:00 GRIT/STRENGTH	16:30-17:00 BODYCOMBAT	16:15-17:00 BODYBALANCE 45min	16:30-17:00 CORE	17:00
18:00	16:30-17:00 BODYPUMP	16:30-17:00 DANCE	17:15-18:00 DANCE 45min	17:15-18:00 CORE 45min	17:15-18:00 BODYBALANCE 45min	17:15-18:00 DANCE 45min	17:15-18:15 BODYCOMBAT 60min	18:00
19:00	17:15-18:15 BODYBALANCE 60min	17:15-18:00 BODYPUMP 45min	18:15-19:00 BODYBALANCE 45min	18:15-19:00 BODYATTACK 45min	18:15-18:45 BODYATTACK	18:15-19:00 BODYPUMP 45min	18:30-19:15 BODYBALANCE 45min	19:00
20:00	18:30-19:00 BODYATTACK	18:15-19:00 BODYBALANCE 45min	19:15-20:00 BODYCOMBAT 45min	19:15-20:00 DANCE 45min	19:00-19:45 DANCE 45min	19:15-20:00 BODYCOMBAT 45min	19:30-20:15 BODYATTACK 45min	20:00
21:00	19:15-20:00 BODYCOMBAT 45min	19:15-19:45 GRIT/STRENGTH	20:15-21:00 DANCE 45min	20:15-21:00 BODYCOMBAT 45min	20:00-20:45 BODYPUMP 45min	20:15-21:00 BODYATTACK 45min	20:30-21:15 DANCE 45min	21:00
22:00	20:15-21:00 DANCE 45min	20:00-20:45 BODYCOMBAT 45min	21:15-22:00 BODYATTACK 45min	21:15-22:00 BODYPUMP 45min	21:00-21:45 BODYCOMBAT 45min	21:15-22:00 BODYBALANCE 45min	21:30-22:15 BODYPUMP 45min	22:00
23:00	21:15-22:00 BODYPUMP 45min	21:00-21:30 CORE	22:15-23:00 BODYPUMP 45min	22:15-23:00 DANCE 45min	22:00-23:00 BODYBALANCE 60min	22:15-23:00 BODYPUMP 45min	22:30-23:00 BODYCOMBAT	23:00
	22:15-23:00 BODYATTACK 45min	22:30-23:00 BODYPUMP						
	23:15-23:45 BODYCOMBAT	23:15-23:45 DANCE	23:15-23:45 GRIT/STRENGTH	23:15-23:45 BODYBALANCE	23:15-23:45 DANCE	23:15-23:45 DANCE	23:15-23:45 CORE	

※【定員各15名】バーチャルスタジオのご利用はプレミアム円会員【4,378円(税込み)】でのご登録の方のみ可能です。

入退場は自由です。(スタンダード会員【3,278円(税込み)】、家族会員は利用不可になります)

DANCE

ジャズやコンテンポラリーダンス、ラテン、モダンなどの要素を取り入れたダンス系ワークアウトプログラム

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

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

