



PROGRAM SCHEDULES

プログラムスケジュール 2019.2 【10:00～翌00:00】NO.1

REAL ■ VIRTUAL ■

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00～(26) YOGA	10:00～(29) BODY PUMP #103	10:00～(29) SH'BAM #33	10:00～(30) BODY PUMP #105	10:00～(30) BODY COMBAT #70	10:00～(29) CXWORX #31	10:00～(21) KICK BOXING
11:00	10:30～(56) BODY PUMP #104	10:30～(20) ストレッチ ピラティス レッスン 11:00～(29) BODY COMBAT #73	10:30～(54) BODY PUMP #107	10:30～(44) SH'BAM #32	10:30～(56) BODY BALANCE #81	10:30～(54) BODY COMBAT #77	10:30～(19) ストレッチ YOGA レッスン 11:00～(22) ZUMBA
12:00	11:30～(30) SH'BAM #32	11:30～(22) ZUMBA	11:30～(25) FIT STEP ダンスエクササイズ	11:30～(27) YOGA	11:30～(29) BODY PUMP #102	11:30～(27) SH'BAM #29	11:30～(30) BODY COMBAT #74
フリースペース (12:00 ~ 13:00迄) トレーニングやストレッチ等、ご自由にご利用ください。							
13:00	13:00～(54) BODY COMBAT #75	13:00～(21) YOGA 13:30～(27) PILOXING コア・ボクササイズ	13:00～(56) BODY PUMP #105	13:00～(23) ZUMBA 13:30～(29) BODY COMBAT #76	13:00～(30) CXWORX #31 13:30～(17) ストレッチ ピラティス 2レッスン	13:00～(30) BODY COMBAT #76 13:30～(28) BODY PUMP #107	13:00～(30) SH'BAM #32 13:30～(28) Focus T25 心肺機能向上プログラム
14:00	14:00～(21) KICK BOXING	14:00～(54) BODY BALANCE #81	14:00～(21) ZUMBA 14:30～(29) CXWORX #31	14:00～(46) SH'BAM #31	14:00～(29) BODY COMBAT #72 14:30～(29) BODY BALANCE #81	14:00～(55) BODY BALANCE #79	14:00～(29) BODY COMBAT #71 14:30～(30) CXWORX #32
15:00	15:00～(29) BODY PUMP #105	15:00～(22) ZUMBA	15:00～(29) BODY BALANCE #81	15:00～(28) Focus T25 心肺機能向上プログラム	15:00～(29) SH'BAM #28	15:00～(29) CXWORX #32	15:00～(26) FIT STEP ダンスエクササイズ
16:00	15:30～() 体幹トレーニング CORE KILLER	15:30～(29) CXWORX #31	15:30～(29) BODY COMBAT #77	15:30～(20) ZUMBA ワークアウト	15:30～(27) ピラティス	15:30～(30) ZUMBA	15:30～(29) BODY PUMP #103
フリースペース (16:00 ~ 17:00迄) トレーニングやストレッチ等、ご自由にご利用ください。							
17:00	17:00～(29) CXWORX #32	17:00～(44) SH'BAM #30	17:00～(29) SH'BAM #32	17:00～(55) BODY BALANCE #81	17:00～(57) BODY PUMP #106	17:00～(30) BODY BALANCE #81 17:30～(54)	17:00～(54) BODY PUMP #107
18:00	17:30～(53) BODY COMBAT #77	18:00～(29) CXWORX #28	17:30～(54) BODY PUMP #107	18:00～(29) BODY PUMP #105	18:00～(25) BODY WORKOUT 全身引き締め	18:00～(27) BODY COMBAT #77	18:00～(29) CXWORX #29
19:00	18:30～(28) BODY BALANCE #79	18:30～(29) BODY PUMP #106	18:30～(29) BODY COMBAT #76	18:30～(29) CXWORX #31	18:30～(27) PILOXING ベーンシック	18:30～(27) YOGA	18:30～(28) SH'BAM #29
20:00	19:00～(21) ZUMBA	19:00～(26) PILOXING カロリークラッシュャー	19:00～(29) CXWORX #32	19:00～(29) BODY BALANCE #82	19:00～(30) BODY COMBAT #76	19:00～(29) BODY PUMP #106	19:00～(25) BODY WORKOUT 全身引き締め
21:00	19:30～(55) BODY PUMP #103	19:30～(52) BODY COMBAT #74	19:30～(46) SH'BAM #31	19:30～(54) BODY COMBAT #76	19:30～(54) BODY PUMP #107	19:30～(46) SH'BAM #31	19:30～(54) BODY COMBAT #77
22:00	20:30～(26) YOGA	20:30～(28) BODY BALANCE #78	20:30～(29) BODY PUMP #103	20:30～(29) SH'BAM #32	20:30～(29) CXWORX #32	20:30～(21) KICK BOXING	20:30～(21) ZUMBA
23:00	21:00～(54) BODY COMBAT #76	21:00～(57) BODY PUMP #107	21:00～(54) BODY BALANCE #82	21:00～(55) BODY COMBAT #77	21:00～(44) SH'BAM #32	21:00～(56) BODY PUMP #106	21:00～(54) BODY BALANCE #82
24:00	22:00～(21) KICK BOXING	22:00～(56) BODY BALANCE #80	22:00～(21) ZUMBA	22:00～(41) SH'BAM #33	22:00～(54) BODY COMBAT #77	22:00～(55) BODY BALANCE #80	22:00～(29) BODY COMBAT #76 22:30～(30) CXWORX #31
23:00	23:00～(57) BODY PUMP #106	23:00～(22) ZUMBA 23:30～(28) CXWORX #30	23:00～(56) BODY COMBAT #73	23:00～(28) ピラティス 23:30～(20) ZUMBA ワークアウト	23:00～(30) SH'BAM #31 23:30～(29) BODY BALANCE #80	23:00～(28) CXWORX #30 23:30～(23) ZUMBA	23:00～(55) BODY BALANCE #82

・開始時刻の()は、レッスン受講時間でございます。
 ※00:00以降のレッスンは、NO.2をご覧ください。



	月	火	水	木	金	土	日
00:00	00:00～(23) RESISTANCE ブートキャンプエクササイズ	00:00～(29) BODY PUMP #105	00:00～(27) BODY BALANCE #80	00:00～(28) SH'BAM #29	00:00～(28) BODY COMBAT #73	00:00～(26) YOGA	00:00～(21) KICK BOXING
01:00	00:30～(28) BODY COMBAT #73	00:30～(29) CXWORX #26	00:30～(54)	00:30～(55)	00:30～(20) ストレッチ YOGA 2レッスン	00:30～(52)	00:30～(56)
	01:00～(20) ストレッチ ピラティス 2レッスン	01:00～(28) BODY COMBAT #70	01:30～(25) BODY PUMP #107	01:30～(27) BODY COMBAT #75	01:00～(26) PILOXING カロリークラッシュヤー	01:30～(28) BODY COMBAT #76	01:30～(28) BODY PUMP #104
	01:30～(28) 体幹トレーニング CORE KILLER	01:30～(22) ZUMBA	01:30～(25) FIT STEP ダンスエクササイズ	01:30～(27) YOGA	01:30～(25) BODY PUMP #101	01:30～(28) SH'BAM #29	01:30～(28) CXWORX #30
02:00	<p style="text-align: center;">フリースペース (02:00 ～ 04:00迄) トレーニングやストレッチ等、ご自由にご利用ください。</p>						
03:00							
04:00	<p style="text-align: center;">meditation lesson 瞑想 集中力・免疫力・ストレス緩和・アンチエイジング等さまざまな効果 があるとされています。AM04:00～05:00の間、映像講師によるレッスンを開講。 ぜひ一度、ご参加ください。(※30分ずつ)</p>						
05:00	05:00～(29) BODY PUMP #103	05:00～(22) ZUMBA	05:00～(28) BODY BALANCE #80	05:00～(28) Focus T25 心肺機能向上プログラム	05:00～(20) ZUMBA ワークアウト	05:00～(28) CXWORX #30	05:00～(26) FIT STEP ダンスエクササイズ
	05:30～(29) BODY BALANCE #81	05:30～(29) CXWORX #29	05:30～(30) BODY COMBAT #76	05:30～(30) BODY COMBAT #76	05:30～(27) ピラティス	05:30～(30) ZUMBA	05:30～(29) BODY PUMP #106
06:00	06:00～(20) ZUMBA ワークアウト	06:00～(29) BODY PUMP #106	06:00～(28) SH'BAM #28	06:00～(28) BODY BALANCE #82	06:00～(28) BODY COMBAT #75	06:00～(26) YOGA	06:00～(29) BODY COMBAT #74
	06:30～(27) ピラティス	06:30～(29) SH'BAM #31	06:30～(25) FIT STEP ダンスエクササイズ	06:30～(27) YOGA	06:30～(28) BODY PUMP #107	06:30～(28) SH'BAM #30	06:30～(28) CXWORX #31
07:00	07:00～(30) SH'BAM #32	07:00～(27) YOGA	07:00～(26) PILOXING カロリークラッシュヤー	07:00～(29) BODY PUMP #103	07:00～(25) BODY WORKOUT 全身引き締め	07:00～(25) FIT STEP ダンスエクササイズ	07:00～(27) ピラティス
	07:30～(30) CXWORX #31	07:30～(21) KICK BOXING	07:30～(29) BODY COMBAT #74	07:30～(28) SH'BAM #29	07:30～(27) PILOXING ベーシック	07:30～(27) BODY BALANCE #82	07:30～(28) SH'BAM #32
08:00	08:00～(21) ZUMBA	08:00～(26) PILOXING カロリークラッシュヤー	08:00～(29) CXWORX #29	08:00～(28) BODY BALANCE #79	08:00～(29) BODY COMBAT #74	08:00～(20) KICK BOXING	08:00～(29) BODY PUMP #103
	08:30～(26) YOGA	08:30～(28) BODY BALANCE #78	08:30～(20) ZUMBA ワークアウト	08:30～(21) ZUMBA	08:30～(29) CXWORX #32	08:30～(27) PILOXING コア・ボクササイズ	08:30～(21) ZUMBA
09:00	09:00～(55) BODY COMBAT #77	09:00～(41) SH'BAM #33	09:00～(56) BODY BALANCE #80	09:00～(52) BODY COMBAT #74	09:00～(46) SH'BAM #31	09:00～(54) BODY PUMP #107	09:00～(57) BODY BALANCE #79
10:00							

・開始時刻の〇は、レッスン受講時間でございます。

FIT365マナー

- ・スタジオレッスン開始5分前からスタジオへご入室ください。また、場所取りはご遠慮ください。
- ・プログラムの内容等変更になる場合がございますので予めご了承ください。
- ・途中からのレッスン参加も可能ですが、十分な準備運動をお願い致します。ケガや事故に繋がります。
- ・空腹時、体調が優れない時は、レッスンの参加を控えましょう。

■ レッスン詳細 ■

- » ストレス解消
- » パーツ別トレーニング
- » 楽しむ
- » YOGA / ピラティス系



	レッスン内容	強度
レズミルズ		
BODY COMBAT	エネルギッシュな音楽に合わせて、様々な格闘技の動きを行います。パンチやキックでシェイプアップ効果やストレス発散にも最適。	★★★★★
BODY BALANCE	ヨガやピラティス、太極拳などの動きをゆったりとした音楽に合わせて行うクラス。年齢・性別・運動経験を問わずどなたにでもご参加できます。	★★
BODY PUMP	音楽に合わせてバーベルを使ってエクササイズ。世界最速のシェイプアップが出来るクラス	★★★★★
CXWORK	トレーニングの仕上げに最適なウエスト周りのシェイプアップトレーニング。	★★★
SH'BAM	ダンス経験の必要なく、どなたでも楽しく行えるクラス。ダンスワークアウト。	★★
バーチャル		
BODY WORKOUT (全身引き締め)	脂肪燃焼を狙った全身運動を行うクラス。	★★★★
RESISTANCE (ブートキャンプエクササイズ)	アメリカ軍隊の練習をエクササイズverに。全身シェイプアップにおススメ。	★★★★
Focus T25 (心肺機能向上プログラム)	自重トレーニングがメインのクラス。簡単な動きで心肺機能向上に効果。	★★~★★★★
体幹トレーニング CORE KILLER	コアトレーニングがメインのクラス。	★★~★★★★
FIT STEP (ダンスエクササイズ)	リズムに合わせ、しなやかな動きからダイナミックな動きまで。	★★
KICK BOXING	ボクシングの基本動作 ジャブ・フック・アッパー等を組み合わせたクラス。ストレス解消に。	★★~★★★★
PILOXING コア・ボクササイズ カロリークラッシュ ベーシック	ピラティス・ダンス・ボクシングを融合した美エクササイズ。脂肪燃焼に効果的。 ※それぞれのレッスンによって、内容が異なります。	★★★
ZUMBA (ワークアウト)	本来のZUMBAからワークアウトクラスへ。トレーニングメイン。	★★
ヨガ	姿勢と呼吸法を中心としたヨガスタイルのクラスです。	★
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ。	★★~★★★★★
ストレッチ	ショートレッスン。体の柔軟性を高め、心地よい伸びを実感。	★

※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函館八幡通り

〒040-0084 北海道函館市大川町1-21 大川ビル2F