



フィットネスジム F I T 3 6 5

東根

PROGRAM

SCHEDULES



TIME	MON	TUE	WED	TEU	FRI	SAT	SUN	TIME
9:00	9:00-9:30 CORE	9:00-9:30 BODYPUMP	9:00-9:45 BODYBALANCE 45min	9:00-9:45 BODYATTACK 45min	9:00-9:45 DANCE 45min	9:00-9:45 BODYCOMBAT 45min	9:00-9:45 BODYBALANCE 45min	9:00
10:00	9:45-10:45 BODYBALANCE 60min	9:45-10:45 BODYBALANCE 60min	10:00-10:45 BODYPUMP 45min	10:00-11:00 BODYBALANCE 60min	10:00-10:45 BODYBALANCE 45min	10:00-10:45 BODYPUMP 45min	10:00-10:45 BODYPUMP 45min	10:00
11:00	11:00-11:45 BODYCOMBAT 45min	11:00-11:45 DANCE 45min	11:00-11:45 BODYDANCE 45min	11:15-12:15 BODYCOMBAT 60min	11:00-11:45 BODYCOMBAT 45min	11:00-12:00 BODYATTACK 60min	11:00-11:45 DANCE 45min	11:00
12:00	12:00-12:45 BODYPUMP 45min	12:00-13:00 BODYCOMBAT 60min	12:00-12:45 BODYCOMBAT 45min	12:30-13:15 DANCE 45min	12:00-12:45 BODYPUMP 45min	12:15-13:15 BODYCOMBAT 60min	12:00-12:45 BODYCOMBAT 45min	12:00
13:00	13:00-13:45 BODYBALANCE 45min	13:15-14:00 BODYBALANCE 45min	13:00-13:45 DANCE 45min	13:30-14:30 BODYPUMP 60min	13:00-14:00 BODYBALANCE 60min	13:30-14:15 DANCE 45min	13:00-13:45 BODYBALANCE 45min	13:00
14:00	14:00-14:45 DANCE 45min	14:15-14:45 BODYATTACK	14:00-14:45 BODYATTACK 45min	14:45-15:30 BODYBALANCE 45min	14:15-15:00 CORE 45min	14:30-15:30 BODYATTACK 60min	14:00-14:45 CORE 45min	14:00
15:00	15:00-16:00 BODYCOMBAT 60min	15:00-15:45 DANCE 45min	15:00-15:45 BODYBALANCE 45min	15:45-16:30 BODYCOMBAT 45min	15:15-16:15 BODYCOMBAT 60min	15:45-16:45 BODYBALANCE 60min	15:00-15:45 BODYBALANCE 45min	15:00
16:00	16:15-17:00 BODYPUMP 45min	16:00-16:45 CORE 45min	16:00-16:30 CORE	16:45-17:45 BODYATTACK 60min	16:30-17:15 DANCE 45min	17:00-17:45 CORE 45min	16:00-16:45 BODYPUMP 45min	16:00
17:00	17:15-17:45 BODYCOMBAT	17:00-17:45 BODYBALANCE 45min	17:30-18:30 BODYATTACK 60min	17:30-18:15 BODYBALANCE 45min	18:00-18:45 BODYCOMBAT 45min	18:15-19:15 BODYATTACK 60min	17:00-18:00 BODYCOMBAT 60min	17:00
18:00	18:00-18:30 DANCE	18:00-18:45 BODYPUMP 45min	18:45-19:45 BODYPUMP 60min	19:00-19:45 BODYCOMBAT 45min	19:45-20:45 BODYATTACK 60min	20:00-20:45 BODYBALANCE 45min	20:30-21:15 BODYBALANCE 45min	18:00
19:00	18:45-19:45 BODYPUMP 60min	19:00-19:45 BODYCOMBAT 45min	22:15-22:45 core	22:00-22:45 DANCE 45min	22:00-22:45 BODYCOMBAT 45min	22:00-22:45 BODYBALANCE 45min	22:30-23:30 BODYCOMBAT 60min	19:00
20:00	20:00-21:00 BODYCOMBAT 60min	20:00-20:45 BODYATTACK 45min	20:00-21:00 BODYCOMBAT 60min	20:00-20:45 CORE 45min	23:00-23:45 CORE 45min	23:00-23:45 BODYPUMP 45min		20:00
21:00	21:15-22:00 BODYATTACK 45min	21:00-21:45 DANCE 45min	21:15-22:00 DANCE 45min	21:00-21:45 BODYATTACK 45min	21:00-21:45 BODYBALANCE 45min	21:00-21:45 BODYATTACK 45min		21:00
22:00	22:15-23:00 DANCE 45min	22:00-23:00 BODYPUMP 60min						22:00
23:00	23:15-24:00 CORE 45min	23:15-24:00 BODYBALANCE 45min	23:00-23:45 BODYBALANCE 45min	23:00-23:45 BODYCOMBAT 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円会員でのご登録の方のみ可能です。入退場は自由です。(2,980円会員、家族会員は利用府不可)

BODYPUMP

バーベルを使用しながら、全身の筋カ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

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

