



	月	火	水	木	金	土	日
0:00	0:15~0:45 BODYPUMP 30min	0:15~0:45 SH`BAM 30min	0:15~0:45 GRIT アスレチック 30min	0:15~0:45 Les Mills SPRINT 30min	0:15~0:45 GRIT カーディオ 30min	0:15~0:45 Les Mills CORE 30min	0:15~0:45 BODYBALLANCE 30min
1:00	1:00~1:30 Les Mills CORE 30min	1:00~1:30 Les Mills SPRINT 30min	1:00~1:30 BODYBALLANCE 30min	1:00~1:30 BODYCOMBAT 30min	1:00~1:30 SH`BAM 30min	1:00~1:30 BODYATTACK 30min	1:00~1:30 Les Mills SPRINT 30min
2:00	1:45~2:45 BODYBALLANCE 60min	1:45~2:45 BODYCOMBAT 60min	1:45~2:35 RPM 50min	1:45~2:45 BODYPUMP 60min	1:45~2:45 BODYATTACK 60min	1:45~2:35 RPM 50min	1:45~2:45 BODYPUMP 60min
3:00	3:00~3:50 RPM 50min	3:00~4:00 BODYBALLANCE 60min	3:00~4:00 BODYATTACK 60min	3:00~3:50 RPM 50min	3:00~4:00 BODYCOMBAT 60min	3:00~4:00 BODYPUMP 60min	3:00~4:00 BODYCOMBAT 60min
4:00	4:15~5:15 BODYATTACK 60min	4:15~5:05 RPM 50min	4:15~5:15 BODYCOMBAT 60min	4:15~5:15 BODYATTACK 60min	4:15~5:15 BODYPUMP 60min	4:15~5:15 BODYBALLANCE 60min	4:15~5:05 RPM 50min
5:00	5:30~6:00 SH`BAM 30min	5:30~6:00 Les Mills CORE 30min	5:30~6:00 BODYPUMP 30min	5:30~6:00 GRIT ストレngthス 30min	5:30~6:00 SH`BAM 30min	5:30~6:00 LesMills BARRE 30min	5:30~6:00 BODYATTACK 30min
6:00	6:15~7:00 BODYPUMP 45min	6:15~7:05 RPM 50min	6:15~7:00 SH`BAM 45min	6:15~7:05 RPM 50min	6:15~7:00 BODYBALLANCE 45min	6:15~7:00 BODYATTACK 45min	6:15~7:00 BODYBALLANCE 45min
7:00	7:15~7:45 BODYBALLANCE 30min	7:15~7:45 BODYATTACK 30min	7:15~7:45 Les Mills SPRINT 30min	7:15~7:45 Les Mills CORE 30min	7:15~7:45 LesMills BARRE 30min	7:15~7:45 SH`BAM 30min	7:15~7:45 RPM 30min
8:00	8:00~8:45 BODYATTACK 45min	8:00~8:45 BODYPUMP 45min	8:00~8:45 BODYATTACK 45min	8:00~8:45 SH`BAM 45min	8:00~8:45 BODYATTACK 45min	8:00~8:50 RPM 50min	8:00~8:45 SH`BAM 45min
9:00	9:00~9:30 SH`BAM 30min	9:00~9:30 BODYCOMBAT 30min	9:00~9:30 Les Mills CORE 30min	9:00~9:30 LesMills BARRE 30min	9:00~9:30 BODYBALLANCE 30min	9:00~9:30 BODYPUMP 30min	9:00~9:30 BODYBALLANCE 30min
10:00	9:45~10:35 RPM 50min	9:45~10:30 SH`BAM 45min	9:45~10:30 BODYPUMP 45min	9:45~10:30 BODYATTACK 45min	9:45~10:30 BODYCOMBAT 45min	9:45~10:30 BODYCOMBAT 45min	9:45~10:30 BODYATTACK 45min
11:00	10:45~11:45 BODYPUMP 60min	10:45~11:45 RPM 50min	10:45~11:45 BODYATTACK 60min	10:45~11:45 BODYCOMBAT 60min	10:45~11:45 BODYPUMP 60min	10:45~11:45 BODYATTACK 60min	10:45~11:45 BODYCOMBAT 60min
12:00	バーチャルプログラム中は、いつでも自由に入退場いただけます。						

# F フィットネスジム FIT365 弘前城東



## プログラムスケジュール

4・5・6月レッスンプログラムスケジュール 12:00~0:00

	月	火	水	木	金	土	日
12:00	12:00~12:30 BODYCOMBAT 30min	12:00~12:30 Les Mills SPRINT 30min	12:00~12:30 SH`BAM 30min	12:00~12:30 BODYATTACK 30min	12:00~12:30 Les Mills CORE 30min	12:00~12:30 RPM 30min	12:00~12:30 LesMills BARRE 30min
13:00	12:45~13:30 BODYATTACK 45min	12:45~13:30 BODYCOMBAT 45min	12:45~13:30 BODYBALLANCE 45min	12:45~13:30 BODYPUMP 45min	12:45~13:35 RPM 50min	12:45~13:30 BODYATTACK 45min	12:45~13:30 SH`BAM 45min
14:00	13:45~14:30 BODYPUMP 45min	13:45~14:30 BODYATTACK 45min	13:45~14:30 BODYCOMBAT 45min	13:45~14:35 RPM 50min	13:45~14:30 BODYATTACK 45min	13:45~14:30 BODYCOMBAT 45min	13:45~14:30 BODYPUMP 45min
15:00	14:45~15:15 Les Mills SPRINT 30min	14:45~15:15 SH`BAM 30min	14:45~15:15 BODYPUMP 30min	14:45~15:15 LesMills BARRE 30min	14:45~15:15 BODYBALLANCE 30min	14:45~15:15 SH`BAM 30min	14:45~15:15 BODYCOMBAT 30min
フリースペース (15:15~15:45迄) トレーニングやストレッチ等にご自由にご利用ください。							
16:00	15:45~16:15 Les Mills CORE 30min	15:45~16:15 Les Mills SPRINT 30min	15:45~16:15 BODYATTACK 30min	15:45~16:15 SH`BAM 30min	15:45~16:15 BODYCOMBAT 30min	15:45~16:15 BODYBALLANCE 30min	15:45~16:15 Les Mills CORE 30min
17:00	16:30~17:15 BODYBALLANCE 45min	16:30~17:20 RPM 50min	16:30~17:15 BODYCOMBAT 45min	16:30~17:15 BODYATTACK 45min	16:30~17:15 SH`BAM 45min	16:30~17:15 BODYATTACK 45min	16:30~17:20 RPM 50min
18:00	17:30~18:00 BODYCOMBAT 30min	17:30~18:00 SH`BAM 30min	17:30~18:00 LesMills BARRE 30min	17:30~18:00 SH`BAM 30min	17:30~18:00 RPM 30min	17:30~18:00 BODYPUMP 30min	17:00~18:00 BODYBALLANCE 30min
19:00	18:15~19:00 BODYATTACK 45min	18:15~19:00 BODYCOMBAT 45min	18:15~19:00 SH`BAM 45min	18:15~19:05 RPM 50min	18:15~19:00 BODYPUMP 45min	18:15~19:00 SH`BAM 45min	18:15~19:00 BODYATTACK 45min
20:00	19:15~20:15 BODYCOMBAT 60min	19:15~20:15 BODYATTACK 60min	19:15~20:15 BODYBALLANCE 60min	19:15~20:15 BODYPUMP 60min	19:15~20:15 BODYCOMBAT 60min	19:15~20:15 BODYCOMBAT 60min	19:15~20:15 BODYPUMP 60min
21:00	20:30~21:00 SH`BAM 30min	20:30~21:00 BODYCOMBAT 30min	20:30~21:00 RPM 30min	20:30~21:00 BODYATTACK 30min	20:30~21:00 BODYBALLANCE 30min	20:30~21:00 RPM 30min	20:30~21:00 Les Mills SPRINT 30min
22:00	21:15~22:00 BODYPUMP 45min	21:15~22:00 SH`BAM 45min	21:15~22:00 BODYATTACK 45min	21:15~22:00 BODYCOMBAT 45min	21:15~22:05 RPM 50min	21:15~22:00 BODYATTACK 45min	21:15~22:00 SH`BAM 45min
23:00	22:15~22:45 Les Mills SPRINT 30min	22:15~22:45 BODYPUMP 30min	22:15~22:45 BODYCOMBAT 30min	22:15~22:45 Les Mills CORE 30min	22:15~22:45 BODYATTACK 30min	22:15~22:45 LesMills BARRE 30min	22:15~22:45 RPM 30min
0:00	23:00~23:50 RPM 50min	23:00~0:00 BODYCOMBAT 60min	23:00~0:00 BODYPUMP 60min	23:00~0:00 BODYBALLANCE 60min	23:00~0:00 BODYATTACK 60min	23:00~23:50 RPM 50min	23:00~0:00 BODYCOMBAT 60min

バーチャルプログラム中は、いつでも自由に入退場いただけます。

レッスン名	レッスン内容	強度
<b>BODY PUMP</b> ボディパンプ (筋カトレニング)	世界で一番人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメです。科学的に証明された動きとテクニック、そしてインストラクターの励ましパワーとなり、一人でトレーニングするよりもはるかに充実した時間を過ごせること間違いなし。	★★★
<b>BODY COMBAT</b> ボディコンバット (脂肪燃焼)	決して経験は必要ない。空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは、難しい動きは一切なし。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。限界へのチャレンジを後押しするインストラクターの言葉に、モチベーションもアップ。楽しい時間を過ごしなが、ストレスも発散。	★★★
<b>BODY BALANCE</b> ボディバランス (コア・リラクゼーション)	心と体、そして生活そのものの質を向上させる、レズミルズ考案の「NEW YOGA」。ヨガをベースにしなが、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。さらに、集中して、呼吸を意識しながらエクササイズすることで心も落ち着きを得られるのもBODYBALANCEの大きなポイント。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムで、クラスが終わる頃には全身が強化されて、気分もスッキリ。	★★
<b>Les Mills Core</b> レズミルズコア (コアトレ)	スポーツする時にも日常生活の動きにも大きな影響を与える強い体幹。その上半身と下半身とつなぐ重要な役割を担う体幹と、その周辺の筋肉を鍛える30分の短期集中型ワークアウト。それぞれの体の状態に合わせて使用するチューブやプレート重量の調節や、腹筋などの動きもアレンジ可能。ワークアウトのキーとなる正しいテクニックを身につけることで運動効率が上がり、運動効率が上がることでワークアウトの効果を実感。自分の身体の状態を意識しながら、さらに強い身体づくりにチャレンジ。	★★
<b>SH'BAM</b> シバム (ダンス)	楽しみたいという気持ちと笑顔さえあれば、誰でも参加できるダンス系ワークアウト。ダンス経験がなく不安な方も、シンプルな動きを何度も繰り返して行うコリオになっているため、少し練習するだけでクラスに馴染むことができ、ワークアウトが終わる頃には自信に満ち溢れるはず。また、最新のヒットチャートランキングに名を連ねる楽曲を取り入れているのもポイント。ダンスをアレンジした有酸素運動は、カロリー消費と脂肪燃焼に効果的。音楽に乗って楽しくワークアウトすれば、リラックスでき、日頃のストレスも発散！	★★
<b>BODYATTACK</b> ボディアタック (脂肪燃焼)	筋カトレニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウト。エネルギッシュな音楽に合わせて、パワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、やる気を刺激。初めから無理せず、少しずつ負荷を増やしていくことが最も効果的。初心者からBODYATTACKマニアまで、プログラムを終える頃にはエネルギーに満ち溢れ、達成感でいっぱい。	★★★
<b>Les Mills Barre</b> レズミルズ バレエ (体幹強化)	クラシックバレエの基本姿勢と足のポジションからヒントを得て、とても軽いウェイトを使った筋カトレニングと有酸素運動を組み合わせたワークアウト。バレエクラスで使用するバーではないため、キーとなるのは身体を安定させ、支えとなる筋肉、体幹を強化することで、美しい姿勢を手に入れることができ、リラックス効果にも期待。とてもエレガントに見えるものの、消費カロリーは高く、キレイにシェイプアップするには最適。	★★
<b>GRIT (ストレンクス)</b> グリット ストレンクス (HIT:高強度インターバルトレーニング)	LES MILLS GRIT™ Strengthは、筋力を向上し、引き締まった筋肉を作る、30分のハイ インテンシティ・インターバルトレーニング (HIIT) です。 このワークアウトはバーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛えます。LES MILLS GRIT は、最先端のHIITトレーニングをパワフルな音楽と合わせたワークアウトです。コーチはフロアで指導しながら、あなたのモチベーションを上げ、更にハードに動けるよう励ましなが、あなたにインスピレーションを与えます。	★★★
<b>GRIT(アスレチック)</b> グリット アスレチック (HIT:高強度インターバルトレーニング)	LES MILLS GRIT™ Athleticは、アスリートのように動ける身体を作る30分のハイ インテンシティ・インターバルトレーニング (HIIT) です。 このワークアウトはステップ台を使い、ジャンプ系のエクササイズとアジリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作ります。LES MILLS GRITは、最先端のHIITトレーニングをパワフルな音楽と合わせたワークアウトです。コーチはフロアで指導しながら、あなたのモチベーションを上げ、更にハードに動けるよう励ましなが、あなたにインスピレーションを与えます。	★★★
<b>GRIT (カーディオ)</b> グリット カーディオ (HIT:高強度インターバルトレーニング)	LES MILLS GRIT™ Cardioは、心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリーの燃焼を最大限にする30分のハイ インテンシティ・インターバルトレーニング (HIIT) です。 このワークアウトは様々な自重のエクササイズで、あなたが結果を得られるようにするためのチャレンジを提供します。LES MILLS GRIT は、最先端のHIITトレーニングをパワフルな音楽と合わせたワークアウトです。コーチはフロアで指導しながら、あなたのモチベーションを上げ、更にハードに動けるよう励ましなが、インスピレーションを与えます。	★★★
<b>RPM</b> アールピーエム (脂肪燃焼)	<b>バイクプログラム</b> サイクルレースからインスピレーションをうけて誕生した、インドアサイクリングのワークアウト。平坦な道を猛スピードで駆け抜けたり、スピードコントロールしながら坂を上ったり下ったり。様々なシチュエーションに合わせて負荷を自分流にカスタマイズしつつも、クラスの仲間のペースも意識。あらゆるジャンルの音楽に合わせてペダルを漕ぎ、サイクリングの「旅」を楽しみながら自分の限界にチャレンジ。	★★
<b>LES MILLS SPRINT</b> スプリント (脂肪燃焼)	<b>バイクプログラム</b> 素早く効果を実感できる、バイクを使った高強度インターバルトレーニング (HIIT) ワークアウト。全速力でバイクを漕いで、不完全回復を挟んで、そしてまた次のインターバルに備える。その繰り返しを短時間で行うハードなワークアウトのため、強靱な精神力が養われ、クラス終了後も数時間カロリー燃焼が続く身体に。体力と気力の限界に挑戦することで、快感を得られ、モチベーションもアップ。	★★★

※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。