

# 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

## 7・8・9月レッスンプログラムスケジュール 0:00~12:00

	月	火	水	木	金	土	日
0:00	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 Les Mills DANCE 30min	0:15~0:45 GRIT アスレチック 30min	0:15~0:45 BODYBALLANCE 30min	0:15~0:45 BODYPUMP 30min
1:00	1:00~1:30 BODYCOMBAT 30min	1:00~1:30 BODYPUMP 30min	1:00~1:30 BODYATTACK 30min	1:00~1:30 RPM 30min	1:00~1:30 BODYBALLANCE 30min	1:00~1:30 Les Mills DANCE 30min	1:00~1:30 Les Mills CORE 30min
2:00	1:45~2:45 BODYPUMP 60min	1:45~2:45 BODYATTACK 60min	1:45~2:45 BODYBALLANCE 60min	1:45~2:45 BODYCOMBAT 60min	1:45~2:35 RPM 50min	1:45~2:45 BODYCOMBAT 60min	1:45~2:45 BODYBALLANCE 60min
3:00	3:00~3:50 RPM 50min	3:00~4:00 BODYCOMBAT 60min	3:00~4:00 BODYPUMP 60min	3:00~4:00 BODYBALLANCE 60min	3:00~4:00 BODYATTACK 60min	3:00~4:00 BODYPUMP 60min	3:00~3:50 RPM 50min
4:00	4:15~5:15 BODYATTACK 60min	4:15~5:15 BODYBALLANCE 60min	4:15~5:05 RPM 50min	4:15~5:15 BODYPUMP 60min	4:15~5:15 BODYCOMBAT 60min	4:15~5:15 BODYBALLANCE 60min	4:15~5:15 BODYATTACK 60min
5:00	5:30~6:00 BODYCOMBAT 30min	5:30~6:00 Les Mills CORE 30min	5:30~6:00 Les Mills DANCE 30min	5:30~6:00 BODYBALLANCE 30min	5:30~6:00 BODYPUMP 30min	5:30~6:00 BODYATTACK 30min	5:30~6:00 Les Mills DANCE 30min
6:00	6:15~7:05 RPM 50min	6:15~7:00 Les Mills DANCE 45min	6:15~7:00 BODYATTACK 45min	6:15~7:00 BODYCOMBAT 45min	6:15~7:00 BODYBALLANCE 45min	6:15~7:00 Les Mills DANCE 45min	6:15~7:00 BODYPUMP 45min
7:00	7:15~7:45 Les Mills CORE 30min	7:15~7:45 BODYATTACK 30min	7:15~7:45 BODYCOMBAT 30min	7:15~7:45 Les Mills SPRINT 30min	7:15~7:45 RPM 30min	7:15~7:45 BODYCOMBAT 30min	7:15~7:45 BODYBALLANCE 30min
8:00	8:00~8:45 BODYPUMP 45min	8:00~8:45 BODYCOMBAT 45min	8:00~8:45 BODYBALLANCE 45min	8:00~8:45 Les Mills CORE 45min	8:00~8:45 BODYATTACK 45min	8:00~8:45 Les Mills CORE 45min	8:00~8:50 RPM 50min
9:00	9:00~9:30 Les Mills DANCE 30min	9:00~9:30 RPM 30min	9:00~9:30 Les Mills CORE 30min	9:00~9:30 BODYATTACK 30min	9:00~9:30 BODYCOMBAT 30min	9:00~9:30 BODYPUMP 30min	9:00~9:30 BODYATTACK 30min
10:00	9:45~10:30 BODYCOMBAT 45min	9:45~10:30 BODYPUMP 45min	9:45~10:30 BODYATTACK 45min	9:45~10:30 Les Mills DANCE 45min	9:45~10:30 Les Mills CORE 45min	9:45~10:30 BODYATTACK 45min	9:45~10:30 Les Mills DANCE 45min
11:00	10:45~11:45 BODYATTACK 60min	10:45~11:45 BODYBALLANCE 60min	10:45~11:45 BODYCOMBAT 60min	10:45~11:45 BODYPUMP 60min	10:45~11:35 RPM 50min	10:45~11:45 BODYCOMBAT 60min	10:45~11:45 BODYBALLANCE 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 FIT 365 弘前城東



## プログラムスケジュール

7・8・9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 Les Mills CORE 30min	12:00~12:30 Les Mills DANCE 30min	12:00~12:30 BODYCOMBAT 30min	12:00~12:30 BODYATTACK 30min	12:00~12:30 Les Mills SPRINT 30min	12:00~12:30 RPM 30min	12:00~12:30 BODYATTACK 30min
13:00	12:45~13:30 BODYCOMBAT 45min	12:45~13:30 BODYPUMP 45min	12:45~13:30 BODYATTACK 45min	12:45~13:30 BODYBALLANCE 45min	12:45~13:30 Les Mills DANCE 45min	12:45~13:30 BODYPUMP 45min	12:45~13:30 BODYCOMBAT 45min
14:00	13:45~14:35 RPM 50min	13:45~14:30 BODYATTACK 45min	13:45~14:30 Les Mills DANCE 45min	13:45~14:30 BODYCOMBAT 45min	13:45~14:30 BODYBALLANCE 45min	13:45~14:30 BODYCOMBAT 45min	13:45~14:35 RPM 50min
15:00	14:45~15:15 BODYATTACK 30min	14:45~15:15 BODYCOMBAT 30min	14:45~15:15 BODYBALLANCE 30min	14:45~15:15 Les Mills DANCE 30min	14:45~15:15 GRIT カードィオ 30min	14:45~15:15 BODYATTACK 30min	14:45~15:15 BODYBALLANCE 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 DANCE 30min	15:45~16:15 Les Mills CORE 30min	15:45~16:15 Les Mills SPRINT 30min	15:45~16:15 GRIT アスレチック 30min	15:45~16:15 BODYPUMP 30min	15:45~16:15 Les Mills CORE 30min	15:45~16:15 Les Mills SPRINT 30min
17:00	16:30~17:15 BODYPUMP 45min	16:30~17:20 RPM 50min	16:30~17:15 Les Mills CORE 45min	16:30~17:15 BODYATTACK 45min	16:30~17:15 BODYCOMBAT 45min	16:30~17:15 Les Mills DANCE 45min	16:30~17:15 BODYATTACK 45min
18:00	17:30~18:00 Les Mills CORE 30min	17:30~18:00 GRIT ストレングス 30min	17:30~18:00 RPM 30min	17:30~18:00 BODYBALLANCE 30min	17:30~18:00 BODYATTACK 30min	17:30~18:00 BODYPUMP 30min	17:30~18:00 Les Mills CORE 30min
19:00	18:15~19:00 BODYATTACK 45min	18:15~19:00 BODYCOMBAT 45min	18:15~19:00 BODYBALLANCE 45min	18:15~19:00 Les Mills DANCE 45min	18:15~19:00 Les Mills CORE 45min	18:15~19:00 BODYCOMBAT 45min	18:15~19:00 Les Mills DANCE 45min
20:00	19:15~20:15 BODYCOMBAT 60min	19:15~20:15 BODYATTACK 60min	19:15~20:15 BODYPUMP 60min	19:15~20:05 RPM 50min	19:15~20:15 BODYBALLANCE 60min	19:15~20:15 BODYATTACK 60min	19:15~20:15 BODYCOMBAT 60min
21:00	20:30~21:00 Les Mills DANCE 30min	20:30~21:00 RPM 30min	20:30~21:00 Les Mills CORE 30min	20:15~21:00 BODYCOMBAT 30min	20:30~21:00 Les Mills SPRINT 30min	20:30~21:00 RPM 30min	20:30~21:00 Les Mills SPRINT 30min
22:00	21:15~22:05 RPM 50min	21:15~22:00 Les Mills CORE 45min	21:15~22:00 BODYATTACK 45min	21:15~22:00 BODYPUMP 45min	21:15~22:00 BODYCOMBAT 45min	21:15~22:00 Les Mills DANCE 45min	21:15~22:00 Les Mills CORE 45min
23:00	22:15~22:45 Les Mills CORE 30min	22:15~22:45 BODYCOMBAT 30min	22:15~22:45 Les Mills DANCE 30min	22:15~22:45 BODYBALLANCE 30min	22:15~22:45 BODYPUMP 30min	22:15~22:45 RPM 30min	22:15~22:45 BODYPUMP 30min
0:00	23:00~0:00 BODYPUMP 60min	23:00~0:00 BODYBALLANCE 60min	23:00~0:00 BODYCOMBAT 60min	23:00~0:00 BODYATTACK 60min	23:00~23:50 RPM 50min	23:00~0:00 BODYATTACK 60min	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 (筋力トレーニング)	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、ウエ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ら、ストレスも発散。後は勇気だけ!	★★★
<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。レズミルズ考察の「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、落ち着きを得られるのもBODY BALANCE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、クラスが終わるころ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。上半身と下半身を繋ぐ重要な役割を担う体幹と、その周辺の筋肉を鍛える30分間の短期集中型ワークアウト。それぞれの身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設定腹筋などの動きのアレンジも可能。ワークアウトのキーとなる正しいテクニックを身に着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>DANCE</b> ダンス (ダンス)	最新の楽曲から懐かしい楽曲まで、ヒットチューンに合わせて踊る新しい形のハイエナジーワークアウト。3つのカーディオビーク、ウォーミングアップ、クールダウンで構成されており、世界のダンス・ジャンルからインスピレーションを受けたプロフェッショナルな音楽に合わせて革新的なダンスの動きを踏襲。ムーブメントとテクニックにフォーカスしたこのプログラムは習得がしやすく、健康を維持しながらダンススキルを向上させたい人、ダンスが好きな人にとって革命的なプログラム。	★★
<b>BODY ATTACK</b> ボディアタック (脂肪燃焼)	筋力トレーニングの王様、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、スピード感と俊敏性を高め、やる気お刺激。初めから無理せず少しずつ負荷を増やしていくことが効果的。初心者からマニア名でプログラムを終えるころにはエネルギーに満ち溢れ、達成感でいっぱい。	★★★
<b>GRIT(ストレングス)</b> グリット ストレングス (高強度インターバルトレーニング)	筋力を向上し引き締まって身体を作る30分の高強度インターバルトレーニング (HIIT)。バーベルやプレートを使用したエクササイズに加え自重のエクササイズで筋肉に対してより効果的にアプローチ。最先端のHIITをパワフルな音楽と組み合わせたワークアウト。インストラクターはあなたのモチベーションをあげ、更にハードに動けるように励ましなが、インスピレーションを与える。	★★★
<b>GRIT(アスレチック)</b> グリット アスレチック (高強度インターバルトレーニング)	アスリートのように動ける身体を作る30分の高強度インターバルトレーニング (HIIT)。ステップ台を使用した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、引き締まって身体を作る。最先端のHIITをパワフルな音楽と組み合わせたワークアウト。インストラクターはあなたのモチベーションをあげ、更にハードに動けるように励ましなが、インスピレーションを与える。	★★★
<b>GRIT(カーディオ)</b> グリット カーディオ (高強度インターバルトレーニング)	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にする30分の高強度インターバルトレーニング (HIIT)。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。最先端のHIITをパワフルな音楽と組み合わせたワークアウト。インストラクターはあなたのモチベーションをあげ、更にハードに動けるように励ましなが、インスピレーションを与える。	★★★
<b>RPM</b> アールピーエム (脂肪燃焼)	バイクプログラム サイクルレースからインスピレーションを受けて誕生した、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ラー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、クラスの中間のペースも意識。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>SPRINT</b> スプリント (脂肪燃焼)	バイクプログラム 素早く効果を実感することができる、バイクを使用した高強度インターバルトレーニング (HIIT)、全速力でペダルを漕いで不完全回復を挟んで、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、強靭な精神力が養われ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。