

フィットネスジム FIT365

🏠 レッスン プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
0:00	0:00~1:00 BODY COMBAT #81-87	0:00~0:30 BODY PUMP ボディパンプ 0:30~1:00 BODY PUMP #117	0:00~0:30 CORE #40-42 0:30~1:30 BODY COMBAT #81-87	0:00~0:30 SH'BAM シバム 0:30~1:00 SH'BAM #43	0:00~1:00 BODY BALANCE #86-92	0:00~1:00 BODY COMBAT #81-87	0:00~1:00 BODY PUMP #111-117	0:00
1:00	1:00~2:00 BODY PUMP #111-117	1:00~1:30 SH'BAM シバム 1:30~2:00 SH'BAM #43	1:30~2:30 BODY PUMP #111-117	1:00~1:30 CORE コア 1:30~2:00 CORE #42	1:00~2:00 BODY COMBAT #81-87	1:00~1:30 BODY PUMP ボディパンプ 1:30~2:00 BODY PUMP #111-117	1:00~1:30 CORE コア 1:30~2:00 CORE #40-42	1:00
2:00	2:00~2:30 CORE コア 2:30~3:00 CORE #40-42	2:00~3:00 BODY COMBAT #87	2:30~3:00 SH'BAM #37-43	2:00~3:00 BODY COMBAT #87	2:15~3:00 SH'BAM #37-43	2:00~2:30 BODY COMBAT ボディコンバット 2:30~3:00 BODY COMBAT #81-87	2:00~3:00 BODY BALANCE #86-92	2:00
3:00	3:00~4:00 BODY COMBAT #81-87	3:00~3:30 BODY PUMP #117 3:30~4:00 SH'BAM #43	3:00~4:00 BODY COMBAT #81-87	3:00~4:00 BODY BALANCE #92	3:00~3:30 CORE コア 3:30~4:00 CORE #40-42	3:00~3:30 SH'BAM シバム 3:30~4:00 SH'BAM #37-43	3:00~3:30 BODY COMBAT ボディコンバット 3:30~4:00 BODY COMBAT #81-87	3:00
4:00	4:00~4:30 BODY PUMP ボディパンプ 4:30~5:00 BODY PUMP #111-117	4:00~4:30 CORE コア 4:30~5:00 CORE #42	4:00~5:00 BODY BALANCE #86-92	4:00~5:00 BODY PUMP #117	4:00~5:00 BODY COMBAT #81-87	4:00~5:00 BODY BALANCE #86-92	4:00~4:45 SH'BAM #37-43	4:00
5:00	5:00~5:45 SH'BAM #37-43	5:00~6:00 BODY COMBAT #87	5:00~5:45 SH'BAM #37-43	5:00~6:00 BODY COMBAT #87	5:00~5:45 SH'BAM #37-43	5:00~6:00 BODY COMBAT #81-87	5:00~5:30 BODY PUMP ボディパンプ 5:30~6:00 BODY PUMP #111-117	5:00
6:00	6:00~7:00 BODY PUMP #111-117	6:00~6:30 BODY BALANCE ボディバランス 6:30~7:15 BODY BALANCE #92	6:00~6:30 CORE #40-42 6:30~7:30 BODY COMBAT #81-87	6:00~6:45 SH'BAM #43	6:00~7:00 BODY BALANCE #86-92	6:00~6:45 SH'BAM #37-43 6:45~7:15 BODY BALANCE ボディバランス	6:00~7:00 BODY COMBAT #81-87	6:00
7:00	7:00~8:00 BODY BALANCE #86-92	7:15~8:00 SH'BAM #43	7:30~8:30 BODY PUMP #111-117	7:00~7:30 BODY PUMP ボディパンプ 7:30~8:00 BODY PUMP #117	7:00~7:45 SH'BAM #37-43	7:15~8:00 BODY BALANCE #86-92	7:00~7:30 CORE #40-42 7:30~8:00 BODY BALANCE ボディバランス	7:00
8:00	8:00~9:00 BODY COMBAT #81-87	8:00~8:30 CORE コア 8:30~9:00 CORE #42	8:30~9:00 CORE #40-42	8:00~9:00 BODY BALANCE #92	8:00~9:00 BODY COMBAT #81-87	8:00~8:30 BODY PUMP ボディパンプ 8:30~9:00 BODY PUMP #111-117	8:00~9:00 BODY BALANCE #86-92	8:00
9:00	9:00~9:30 CORE #40-42 9:30~10:00 BODY BALANCE ボディバランス	9:00~10:00 BODY COMBAT #87	9:00~9:45 SH'BAM #37-43	9:00~9:30 CORE コア 9:30~10:00 CORE #42	9:00~10:00 BODY BALANCE #86-92	9:00~9:30 CORE コア 9:30~10:00 CORE #40-42	9:00~9:45 SH'BAM #37-43	9:00
10:00	10:00~11:00 BODY BALANCE #86-92	10:00~10:45 SH'BAM #43	10:00~11:00 BODY PUMP #111-117	10:00~10:30 BODY COMBAT ボディコンバット 10:30~11:00 BODY COMBAT #87	10:00~11:00 BODY PUMP #111-117	10:00~11:00 BODY COMBAT #81-87	10:00~10:30 BODY COMBAT ボディコンバット 10:30~11:00 BODY COMBAT #81-87	10:00

	月	火	水	木	金	土	日	
11:00	11:00～11:30 SH'BAM シバム	11:00～11:30 BODY PUMP ボディパンプ	11:00～12:00 BODY BALANCE #86-92	11:00～12:00 BODY PUMP #117	11:00～11:45 SH'BAM #37-43	11:00～11:45 SH'BAM #37-43	11:00～12:00 BODY PUMP #111-117	11:00
	11:30～12:00 SH'BAM #37-43	11:30～12:00 BODY PUMP #117						
12:00	12:00～12:30 CORE コア	12:00～13:00 BODY COMBAT #87	12:00～12:45 SH'BAM #37-43	12:00～13:00 BODY BALANCE #92	12:00～12:30 BODY COMBAT ボディコンバット	12:00～13:00 BODY BALANCE #86-92	12:00～12:30 CORE コア	12:00
	12:30～13:00 CORE #40-42				12:30～13:00 BODY COMBAT #81-87		12:30～13:00 BODY COMBAT ボディコンバット	
13:00	13:00～13:30 BODY COMBAT ボディコンバット	13:00～13:30 CORE コア	13:00～14:00 BODY COMBAT #81-87	13:00～13:30 SH'BAM シバム	13:00～14:00 BODY PUMP #111-117	13:00～13:30 CORE コア	13:00～14:00 BODY COMBAT #81-87	13:00
	13:30～14:00 BODY COMBAT #81-87	13:30～14:00 CORE #42		13:30～14:00 SH'BAM #43		13:30～14:00 BODY COMBAT ボディコンバット		
14:00								14:00
	14:15～15:00 SH'BAM #37-43	14:15～15:15 BODY BALANCE #92	14:15～14:45 CORE #40-42	14:15～14:45 BODY PUMP ボディパンプ	14:15～15:00 SH'BAM #37-43	14:15～15:15 BODY COMBAT #81-87	14:15～15:00 SH'BAM #37-43	
15:00	15:00～16:00 BODY PUMP #111-117		15:15～16:00 SH'BAM #43	14:45～15:30 SH'BAM #37-43			15:00～16:00 BODY COMBAT #87	15:00～15:30 CORE #40-42
		15:30～16:00 BODY BALANCE ボディバランス		15:30～16:30 BODY BALANCE #86-92	15:30～16:00 CORE #40-42			
16:00	16:00～16:30 BODY BALANCE ボディバランス	16:00～17:00 BODY COMBAT #87	16:00～17:00 BODY COMBAT #81-87	16:00～17:00 BODY BALANCE #92	16:30～17:30 BODY COMBAT #81-87	16:00～16:30 BODY PUMP ボディパンプ	16:00～16:45 SH'BAM #37-43	16:00
	16:30～17:30 BODY BALANCE #86-92					16:30～17:30 BODY COMBAT #81-87		
17:00		17:00～17:30 CORE コア	17:00～18:00 BODY PUMP #111-117	17:00～17:30 BODY PUMP ボディパンプ	17:30～18:00 CORE #40-42	17:30～18:00 SH'BAM シバム	16:45～17:45 BODY BALANCE #86-92	17:00
	17:30～18:00 BODY COMBAT ボディコンバット	17:30～18:00 BODY COMBAT ボディコンバット		17:45～18:45 BODY COMBAT #81-87				
18:00	18:00～19:00 BODY COMBAT #81-87	18:00～18:45 SH'BAM #43	18:00～19:00 BODY COMBAT #81-87	18:00～18:45 SH'BAM #43	18:00～19:00 BODY PUMP #111-117	18:00～18:45 SH'BAM #37-43		18:00
19:00	19:00～19:45 SH'BAM #37-43	19:00～20:00 BODY COMBAT #87	19:00～19:45 SH'BAM #37-43	19:00～20:00 BODY COMBAT #87	19:00～19:45 SH'BAM #37-43	19:00～19:30 CORE コア	19:00～20:00 BODY PUMP #111-117	19:00
	19:45～20:45 BODY PUMP #111-117		19:45～20:45 BODY COMBAT #81-87		19:45～20:45 BODY COMBAT #81-87	19:30～20:00 CORE #40-42		
20:00		20:00～20:45 SH'BAM #43	20:00～20:45 BODY COMBAT #81-87	20:00～20:45 SH'BAM #43	20:00～20:45 BODY COMBAT #81-87	20:00～20:45 SH'BAM #37-43	20:00～21:00 BODY COMBAT #81-87	20:00
21:00	21:00～22:00 BODY COMBAT #81-87	21:00～22:00 BODY PUMP #117	21:00～21:45 SH'BAM #37-43	21:00～22:00 BODY COMBAT #87	21:00～22:00 BODY PUMP #111-117	21:00～21:30 BODY BALANCE ボディバランス	21:00～21:45 SH'BAM #37-43	21:00
						21:30～22:30 BODY COMBAT #81-87		
22:00	22:00～22:30 SH'BAM #37-43	22:00～22:30 CORE #42	22:00～22:30 CORE #40-42	22:00～22:30 BODY PUMP ボディパンプ	22:00～22:45 SH'BAM #37-43	22:30～23:00 BODY PUMP ボディパンプ	22:00～22:30 CORE コア	22:00
	22:30～23:00 CORE コア	22:30～23:00 BODY BALANCE ボディバランス	22:30～23:00 BODY COMBAT #81-87	22:30～23:00 CORE #42			22:30～23:00 CORE #40-42	
23:00	23:00～23:30 CORE #40-42	23:00～23:30 BODY COMBAT ボディコンバット	23:00～24:00 BODY PUMP #111-117	23:00～23:45 SH'BAM #43	23:00～24:00 BODY COMBAT #81-87	23:00～23:45 SH'BAM #37-43	23:00～24:00 BODY PUMP #111-117	23:00
	23:30～24:00 BODY BALANCE ボディバランス	23:30～24:00 BODY PUMP ボディパンプ						
0:00	月	火	水	木	金	土	日	0:00

レッスン名 レズミルズ	レッスン内容	強度
BODY PUMP ボディパンプ	筋力強化とシェイプアップを叶えるトータルボディワークアウト。世界で最も人気のあるバーベルワークアウトで、高いカロリー消費効果があり、引き締まった無駄のない筋肉を作ることが科学的に証明されています。	★★★★★
BODY COMBAT ボディコンバット	パンチとキックでフィットネスを突き進むワークアウトです。格闘技にインスピレーションを得たこのハイエナジーワークアウトは、完全にノーコンタクトで仮想の相手にパンチやキックを繰り出します。複雑な動きはありません。ストレスを発散して、最高の時間を過ごし、チャンピオンのような気分をお楽しみください。	★★★★~★★★★★
BODY BALANCE ボディバランス	精神、身体、生き方そのものを向上するヨガベースのクラスです。インスピレーションを感じる音楽が流れる中、簡単なヨガの動きで一連のストレッチを行い、太極拳とピラティスの要素も取り入れたワークアウトです。全身が強化され、クラス終了後には落ち着いた冷静な気持ちになります。	★★
CORE コア	強い身体を作るために欠かせない体幹周りの筋肉を鍛えるワークアウトです。強い体幹は日常生活からスポーツまですべての動作を向上します。身体全体を結びつける重要な要素です。	★★★
SH'BAM シバム	ダンス系ワークアウトですが、ダンスの経験は必要ありません。必要なのは遊び心とあなたの笑顔。日常から離れて、夢中にダンスを踊りましょう！	★★

※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ルールとマナー

- ・場所取りはご遠慮ください。
- ・途中からのレッスン参加は可能ですが、十分な準備運動をお願い致します。怪我や事故に繋がります。
- ・空腹時や、体調がすぐれない時はレッスンの参加を控えましょう。
- ・プログラムは3ヶ月毎の更新予定です。
- ・プログラムの内容が変更になる場合がございますので予めご了承ください。
- ・火・木のレッスン内容は最新のプログラムが流れます。
- ・月・水・金・土・日のレッスン内容は数種類のプログラムがランダムに流れます。
- ・初心者プログラムは1種類のみです。