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	0:00～0:30 BODY PUMP ボディパンプ 0:30～1:00 BODY PUMP	0:00～0:30 CORE 0:30～1:30 BODY COMBAT	0:00～0:30 SH'BAM シバム 0:30～1:00 SH'BAM	0:00～1:00 BODY BALANCE	0:00～1:00 BODY COMBAT	0:00～1:00 BODY PUMP	0:00
1:00	1:00～2:00 BODY PUMP	1:00～1:30 SH'BAM シバム 1:30～2:00 SH'BAM	1:30～2:30 BODY PUMP	1:00～1:30 CORE コア 1:30～2:00 CORE	1:00～2:00 BODY COMBAT	1:00～1:30 BODY PUMP ボディパンプ 1:30～2:00 BODY PUMP	1:00～2:00 BODY BALANCE	1:00
2:00	2:00～2:30 CORE コア 2:30～3:00 CORE	2:00～3:00 BODY COMBAT	2:30～3:00 SH'BAM	2:00～3:00 BODY COMBAT	2:15～3:00 SH'BAM	2:00～2:30 BODY COMBAT ボディコンバット 2:30～3:00 BODY COMBAT	2:00～2:30 CORE コア 2:30～3:00 CORE	2:00
3:00	3:00～4:00 BODY COMBAT	3:00～3:30 BODY PUMP 3:30～4:00 SH'BAM	3:00～4:00 BODY COMBAT	3:00～4:00 BODY BALANCE	3:00～3:30 CORE コア 3:30～4:00 CORE	3:00～3:30 SH'BAM シバム 3:30～4:00 SH'BAM	3:00～3:30 BODY COMBAT ボディコンバット 3:30～4:00 BODY COMBAT	3:00
4:00	4:00～4:30 BODY PUMP ボディパンプ 4:30～5:00 BODY PUMP	4:00～4:30 CORE コア 4:30～5:00 CORE	4:00～5:00 BODY BALANCE	4:00～5:00 BODY PUMP	4:00～5:00 BODY COMBAT	4:00～5:00 BODY BALANCE	4:00～4:45 SH'BAM	4:00
5:00	5:00～5:45 SH'BAM	5:00～6:00 BODY COMBAT	5:00～5:45 SH'BAM	5:00～6:00 BODY COMBAT	5:00～5:45 SH'BAM	5:00～6:00 BODY COMBAT	5:00～5:30 BODY PUMP ボディパンプ 5:30～6:00 BODY PUMP	5:00
6:00	6:00～7:00 BODY PUMP	6:00～6:30 BODY BALANCE ボディバランス 6:30～7:15 BODY BALANCE 7:15～8:00 SH'BAM	6:00～6:30 CORE 6:30～7:30 BODY COMBAT 7:30～8:30 BODY PUMP 8:30～9:00 CORE	6:00～6:45 SH'BAM 7:00～7:30 BODY PUMP ボディパンプ 7:30～8:00 BODY PUMP	6:00～7:00 BODY BALANCE 7:00～7:45 SH'BAM	6:00～6:45 SH'BAM 6:45～7:15 CORE コア 7:15～7:45 CORE 7:45～8:15 BODY BALANCE ボディバランス 8:15～9:00 BODY BALANCE	6:00～7:00 BODY COMBAT 7:00～7:30 CORE 7:30～8:00 BODY BALANCE ボディバランス 8:00～9:00 BODY BALANCE	6:00 7:00
7:00	7:00～8:00 BODY BALANCE							
8:00	8:00～9:00 BODY COMBAT	8:00～8:30 CORE コア 8:30～9:00 CORE		8:00～9:00 BODY BALANCE	8:00～9:00 BODY COMBAT			8:00
9:00	9:00～9:30 CORE 9:30～10:00 BODY BALANCE ボディバランス	9:00～10:00 BODY COMBAT	9:00～9:45 SH'BAM	9:00～9:30 CORE コア 9:30～10:00 CORE	9:00～10:00 BODY BALANCE	9:00～9:30 BODY PUMP ボディパンプ 9:30～10:00 BODY PUMP	9:00～9:45 SH'BAM	9:00
10:00	10:00～11:00 BODY BALANCE	10:00～10:45 SH'BAM	10:00～11:00 BODY PUMP	10:00～10:30 BODY COMBAT ボディコンバット 10:30～11:00 BODY COMBAT	10:00～11:00 BODY PUMP	10:00～11:00 BODY COMBAT	10:00～10:30 BODY COMBAT ボディコンバット 10:30～11:00 BODY COMBAT	10:00

	月	火	水	木	金	土	日	
11:00	11:00～11:30 SH'BAM シバム 11:30～12:00 SH'BAM	11:00～11:30 BODY PUMP ボディパンプ 11:30～12:00 BODY PUMP	11:00～12:00 BODY BALANCE	11:00～12:00 BODY PUMP	11:00～11:45 SH'BAM	11:00～11:45 SH'BAM	11:00～12:00 BODY PUMP	11:00
12:00	12:00～12:30 CORE コア 12:30～13:00 CORE	12:00～13:00 BODY COMBAT	12:00～12:45 SH'BAM	12:00～13:00 BODY BALANCE	12:00～12:30 BODY COMBAT ボディコンバット 12:30～13:00 BODY COMBAT	12:00～13:00 BODY BALANCE	12:00～12:30 CORE コア 12:30～13:00 BODY COMBAT ボディコンバット	12:00
13:00	13:00～13:30 BODY COMBAT ボディコンバット 13:30～14:00 BODY COMBAT	13:00～13:30 CORE コア 13:30～14:00 CORE	13:00～14:00 BODY COMBAT	13:00～13:30 SH'BAM シバム 13:30～14:00 SH'BAM	13:00～14:00 BODY PUMP	13:00～13:30 CORE コア 13:30～14:00 BODY COMBAT ボディコンバット	13:00～14:00 BODY COMBAT	13:00
14:00								14:00
	14:30～15:15 SH'BAM	14:30～15:15 BODY BALANCE	14:30～15:00 CORE	14:30～15:00 BODY PUMP ボディパンプ	14:30～15:15 SH'BAM	14:30～15:15 BODY COMBAT	14:30～15:15 SH'BAM	
15:00	15:15～16:00 BODY PUMP	15:15～16:00 SH'BAM	15:00～15:45 SH'BAM 15:45～16:15 BODY BALANCE ボディバランス	15:00～16:00 BODY BALANCE	15:15～15:45 CORE 15:45～16:30 BODY BALANCE	15:15～16:00 SH'BAM	15:30～16:00 CORE	15:00
16:00	16:00～16:30 BODY COMBAT ボディコンバット 16:30～17:30 BODY COMBAT	16:00～16:30 CORE コア 16:30～17:30 BODY COMBAT	16:15～17:00 BODY COMBAT	16:00～16:30 BODY COMBAT ボディコンバット 16:30～17:30 BODY COMBAT	16:30～17:30 BODY COMBAT	16:00～16:30 BODY PUMP ボディパンプ 16:30～17:30 BODY COMBAT	16:00～16:45 SH'BAM	16:00
17:00	17:30～18:00 BODY BALANCE ボディバランス	17:30～18:00 CORE コア	17:00～18:00 BODY PUMP	17:30～18:00 BODY PUMP ボディパンプ	17:30～18:00 CORE	17:30～18:00 SH'BAM シバム	16:45～17:45 BODY BALANCE 17:45～18:45 BODY COMBAT	17:00
18:00	18:00～19:00 BODY BALANCE	18:00～19:00 BODY COMBAT	18:00～19:00 BODY BALANCE	18:00～18:45 SH'BAM	18:00～19:00 BODY PUMP	18:00～18:45 SH'BAM		18:00
19:00	19:00～19:45 SH'BAM 19:45～20:45 BODY COMBAT	19:00～19:45 SH'BAM 19:45～20:45 BODY PUMP	19:00～19:45 SH'BAM	19:00～20:00 BODY COMBAT	19:00～20:00 BODY COMBAT	19:00～19:30 CORE コア 19:30～20:00 CORE	19:00～19:45 SH'BAM	19:00
20:00			20:00～20:45 SH'BAM	20:00～20:45 SH'BAM	20:00～20:45 SH'BAM	20:00～21:00 BODY COMBAT	20:00～21:00 BODY PUMP	20:00
21:00	21:00～22:00 BODY COMBAT	21:00～21:45 SH'BAM	21:00～22:00 BODY COMBAT	21:00～22:00 BODY COMBAT	21:00～22:00 BODY PUMP	21:00～21:30 BODY BALANCE ボディバランス 21:30～22:30 BODY COMBAT	21:00～22:00 BODY COMBAT	21:00
22:00	22:00～22:30 SH'BAM 22:30～23:00 CORE コア	22:00～23:00 BODY PUMP	22:00～22:30 CORE 22:30～23:00 BODY COMBAT	22:00～22:30 BODY PUMP ボディパンプ 22:30～23:00 CORE	22:00～22:45 SH'BAM	22:30～23:00 BODY PUMP ボディパンプ	22:00～22:30 CORE コア 22:30～23:00 CORE	22:00
23:00	23:00～23:30 CORE 23:30～24:00 BODY BALANCE ボディバランス	23:00～23:30 BODY COMBAT ボディコンバット 23:30～24:00 BODY PUMP ボディパンプ	23:00～24:00 BODY PUMP	23:00～23:45 SH'BAM	23:00～24:00 BODY COMBAT	23:00～23:45 SH'BAM	23:00～24:00 BODY PUMP	23:00
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		
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。