

# F 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	0:00~0:30 DANCE ダンス 0:30~1:00 DANCE ダンス	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 DANCE ダンス 1:30~2:00 DANCE ダンス	0:30~1:30 BODY COMBAT 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 DANCE	2:00~3:00 BODY COMBAT	2:15~3:00 DANCE	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 DANCE ダンス	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 DANCE ダンス 3:30~4:00 DANCE ダンス	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 DANCE	4:00
5:00	5:00~5:45 DANCE	5:00~6:00 BODY COMBAT	5:00~5:45 DANCE	5:00~6:00 BODY COMBAT	5:00~5:45 DANCE	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	6:00~6:30 CORE 6:30~7:30 BODY COMBAT	6:00~6:45 DANCE	6:00~7:00 BODY BALANCE	6:00~6:45 DANCE 6:45~7:15 CORE コア	6:00~7:00 BODY COMBAT	6:00
7:00	7:00~8:00 BODY BALANCE	7:15~8:00 DANCE	7:30~8:30 BODY PUMP	7:00~7:30 BODY PUMP ボディパンプ 7:30~8:00 BODY PUMP	7:00~7:45 DANCE	7:15~7:45 CORE 7:45~8:15 BODY BALANCE ボディバランス	7:00~7:30 CORE 7:30~8:00 BODY BALANCE ボディバランス	7:00
8:00	8:00~9:00 BODY COMBAT	8:00~8:30 CORE コア 8:30~9:00 CORE	8:30~9:00 CORE	8:00~9:00 BODY BALANCE	8:00~9:00 BODY COMBAT	8:15~9:00 BODY BALANCE	8:00~9:00 BODY BALANCE	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 DANCE	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 DANCE	9:00
10:00	10:00~11:00 BODY BALANCE	10:00~10:45 DANCE	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 DANCE ダンス	11:00~11:30 BODY PUMP ボディパンプ	11:00~12:00 BODY BALANCE	11:00~12:00 BODY PUMP	11:00~11:45 DANCE	11:00~11:45 DANCE	11:00~12:00 BODY PUMP	11:00
	11:30~12:00 DANCE ダンス	11:30~12:00 BODY PUMP						
12:00	12:00~12:30 CORE コア	12:00~13:00 BODY COMBAT	12:00~12:45 DANCE	12:00~13:00 BODY BALANCE	12:00~12:30 BODY COMBAT ボディコンバット	12:00~13:00 BODY BALANCE	12:00~12:30 CORE コア	12:00
	12:30~13:00 CORE				12:30~13:00 BODY COMBAT		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	13:00~13:30 DANCE ダンス	13:00~14:00 BODY PUMP	13:00~13:30 CORE コア	13:00~14:00 BODY COMBAT	13:00
	13:30~14:00 BODY COMBAT	13:30~14:00 CORE		13:30~14:00 DANCE ダンス				
14:00								14:00
	14:30~15:15 DANCE	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 DANCE	14:30~15:15 BODY COMBAT	14:30~15:15 DANCE	
15:00		15:15~16:00 DANCE	15:00~15:45 DANCE	15:00~16:00 BODY BALANCE	15:15~15:45 CORE	15:15~16:00 DANCE		15:00
	15:15~16:00 BODY PUMP		15:45~16:15 BODY BALANCE ボディバランス				15:30~16:00 CORE	
16:00	16:00~16:30 BODY COMBAT ボディコンバット	16:00~16:30 CORE コア	16:15~17:00 BODY COMBAT	16:00~16:30 BODY COMBAT ボディコンバット	16:00~16:30 BODY BALANCE	16:00~16:30 BODY PUMP ボディパンプ	16:00~16:45 DANCE	16:00
	16:30~17:30 BODY COMBAT	16:30~17:30 BODY COMBAT	16:30~17:30 BODY COMBAT	16:30~17:30 BODY COMBAT				
17:00			17:00~18:00 BODY PUMP				16:45~17:45 BODY BALANCE	17:00
	17:30~18:00 BODY BALANCE ボディバランス	17:30~18:00 CORE コア		17:30~18:00 BODY PUMP ボディパンプ	17:30~18:00 CORE	17:30~18:00 DANCE ダンス	17:45~18:45 BODY COMBAT	
18:00	18:00~19:00 BODY BALANCE	18:00~19:00 BODY COMBAT	18:00~19:00 BODY BALANCE	18:00~18:45 DANCE	18:00~19:00 BODY PUMP	18:00~18:45 DANCE		18:00
19:00	19:00~19:45 DANCE	19:00~19:45 DANCE	19:00~19:45 DANCE	19:00~20:00 BODY COMBAT	19:00~20:00 BODY COMBAT	19:00~19:30 CORE コア	19:00~19:45 DANCE	19:00
	19:45~20:45 BODY COMBAT	19:45~20:45 BODY PUMP	20:00~20:45 DANCE			20:00~20:45 DANCE		
20:00						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 DANCE	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	21:00~22:00 BODY COMBAT	21:00
	21:30~22:30 BODY COMBAT							
22:00	22:00~22:30 DANCE ダンス	22:00~23:00 BODY PUMP	22:00~22:30 CORE	22:00~22:30 BODY PUMP ボディパンプ	22:00~22:45 DANCE	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 COMBAT	22:30~23:00 CORE			22:30~23:00 CORE	
23:00	23:00~23:30 CORE	23:00~23:30 BODY COMBAT ボディコンバット	23:00~24:00 BODY PUMP	23:00~23:45 DANCE	23:00~24:00 BODY COMBAT	23:00~23:45 DANCE	23:00~24:00 BODY PUMP	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		
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返します。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。		
DANCE ダンス	動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく、ダンス初心者にもオススメ。また性別関わらずかっこよく踊ることができるような振り付けが多く取り入れられています。様々なジャンルのダンスからインスピレーションを受け、ワークアウトをしながらダンススキルを向上させたい人やダンスが好きな人に最適です。		

※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。