FIT365

2020.11 PROGRAM SCHEDULES

TIME	月	火	水	木	金	土	日	TIME
8:00	08:00-08:30 BODY BALANCE ヨガ（30min）	08:00-09:00 BODY BALANCE ヨガ（60min）	08:00-08:30 BODY BALANCE ヨガ（30min）	08:00-08:45 BODY BALANCE ヨガ（45min）	08:00-08:30 BODY BALANCE ヨガ（30min）	08:00-09:00 BODY BALANCE ヨガ（60min）	08:00-08:30 BODY BALANCE ヨガ（30min）	8:00
9:00	09:00-10:00 BODY COMBAT 格闘技(60min)	09:30-10:15 SH'BAM ダンス(45min)	09:00-10:00 BODY COMBAT 格闘技（60min）	09:15-10:00 SH'BAM ダンス(45min)	09：00-10：00 BODY PUMP バーベル(60min)	09:30-10:30 BODY COMBAT 格闘技（60min）	09:00-09:45 BODY BALANCE ヨガ（45min）	9:00
10:00	10：30-11：30 BODY PUMP バーベル(60min)	11:00-11:45 BODY PUMP バーベル(45min)	10:30-11:00 SH'BAM ダンス(30min)	10:30-11:00 BODY PUMP バーベル(30min)	10:30-11:00 SH'BAM ダンス(30min)	11:00-11:45 SH'BAM ダンス(45min)	13:30-14:00 CWWORX 体幹(30min) 11:15-12:00 BODY COMBAT 格闘技（45min）	10:00
11:00			11:30-12:00 BODY PUMP バーベル(30min)	11:30-12:00 BODY BALANCE ヨガ（30min）	11:30-12:00 BODY COMBAT 格闘技（30min）			11:00
12:00	12:30-13:15 BODY BALANCE ヨガ（45min）	12:30-13:00 BODY BALANCE ヨガ（30min）	12:30-13:15 BODY BALANCE ヨガ（45min）	12:30-13:30 BODY BALANCE ヨガ（60min）	12:30-13:00 BODY BALANCE ヨガ（30min）	12:30-13:30 BODY BALANCE ヨガ（60min）	12:30-13:00 BODY BALANCE ヨガ（30min）	12:00
13:00	13:45-14:30 SH'BAM ダンス(45min)	13:30-14:00 CWWORX 体幹(30min)	13:45-14:15 CWWORX 体幹(30min)	14:00-14:30 BODY PUMP バーベル(30min)	13:30-14:00 CWWORX 体幹(30min)	14:00-14:30 CWWORX 体幹(30min)	13:30-14:15 BODY COMBAT 格闘技（45min）	13:00
14:00		14:30-15:15 SH'BAM ダンス(45min)	14:45-15:30 SH'BAM ダンス(45min)	15:00-16:00 BODY COMBAT 格闘技（60min）	14:30-15:30 BODY COMBAT 格闘技（60min）	15:00-16:00 BODY PUMP バーベル(60min)	14:45-15:30 SH'BAM ダンス(45min)	14:00
15:00	15:00-15:30 BODY COMBAT 格闘技（30min）	15:45-16:30 BODY PUMP バーベル(45min)	16:00-16:30 BODY COMBAT 格闘技（30min）	16:30-17:00 CWWORX 体幹(30min)	16:00-17:00 BODY PUMP バーベル(60min)	16:30-17:30 BODY COMBAT 格闘技（60min）	16:00-17:00 BODY PUMP バーベル(60min)	15:00
16:00	15:30-16:00 CWWORX 体幹(30min)							16:00
17:00	17:00-17:30 BODY PUMP バーベル(30min)	17:00-18:00 BODY COMBAT 格闘技（60min）	17:00-18:00 BODY PUMP バーベル(60min)	17:30-18:00 SH'BAM ダンス(30min)	17:30-18:30 BODY BALANCE ヨガ（60min）	18:00-18:30 SH'BAM ダンス(30min)	17:30-18:30 BODY COMBAT 格闘技（60min）	17:00
18:00	18:00-19:00 BODY COMBAT 格闘技（60min）	18:30-19:15 BODY BALANCE ヨガ（45min）	18:30-19:15 BODY BALANCE ヨガ（45min）	18:30-19:00 CWWORX 体幹(30min)				18:00
19:00	19:30-20:15 SH'BAM ダンス(45min)	19:45-20:15 CWWORX 体幹(30min)	19:45-20:30 BODY COMBAT 格闘技（45min）	19:30-20:30 BODY COMBAT 格闘技（60min）	19:00-20:00 BODY PUMP バーベル(60min)	19:00-20:00 BODY COMBAT 格闘技（60min）	19:00-19:45 SH'BAM ダンス(45min)	19:00
20:00	20:45-21:30 BODY BALANCE ヨガ（45min）	20:45-21:30 BODY PUMP バーベル(45min)	21:00-21:45 SH'BAM ダンス(45min)	21:00-22:00 BODY PUMP バーベル(60min)	20:30-21:00 CWWORX 体幹(30min) 21:30-22:30 BODY COMBAT 格闘技（60min）	20:30-21:15 BODY PUMP バーベル(45min) 21:45-22:30 BODY BALANCE ヨガ（45min）	20:15-21:00 BODY PUMP バーベル(45min) 21:30-22:30 BODY BALANCE ヨガ（60min）	20:00
21:00								21:00
22:00	15:00-15:30 BODY COMBAT 格闘技（30min）	22:00-22:45 SH'BAM ダンス(45min)	22:15-22:45 CWWORX 体幹(30min)	22:30-23:00 BODY COMBAT 格闘技（30min）				22:00
23:00	23:00-24:00 BODY PUMP バーベル(60min)	23:15-24:00 BODY COMBAT 格闘技（45min）	23:15-24:00 BODY COMBAT 格闘技（45min）	23:30-24:00 CWWORX 体幹(30min)	23:00-24:00 BODY BALANCE ヨガ（60min）	23:00-24:00 BODY PUMP バーベル(60min)	23:00-24:00 BODY COMBAT 格闘技（60min）	23:00
0:00								0:00

FIT365

2020.11 PROGRAM SCHEDULES

TIME	月	火	水	木	金	土	日	TIME
8:00	08:00-08:30 RPM (30min)	08:00-08:30 RPM (30min)	08:00-08:30 RPM (30min)	08:00-08:30 RPM (30min)	08:00-08:30 RPM (30min)	08:00-08:30 RPM (30min)	08:00-08:30 RPM (30min)	8:00
9:00	09:00-09:30 RPM (30min)	09:00-09:30 RPM (30min)	09:00-09:30 RPM (30min)	08:00-08:30 RPM (30min)	09:00-09:30 RPM (30min)	09:00-09:30 RPM (30min)	09:00-09:30 RPM (30min)	9:00
10:00	10:00-10:30 SPRINT (30min)	10:00-10:30 SPRINT (30min)	10:00-10:30 SPRINT (30min)	10:00-10:30 SPRINT (30min)	10:00-10:30 SPRINT (30min)	10:00-10:30 SPRINT (30min)	10:00-10:30 SPRINT (30min)	10:00
11:00	11:00-11:50 RPM (50min)	11:00-11:50 RPM (50min)	11:00-11:50 RPM (50min)	11:00-11:50 RPM (50min)	11:00-11:50 RPM (50min)	11:00-11:50 RPM (50min)	11:00-11:50 RPM (50min)	11:00
12:00	12:30-13:00 SPRINT (30min)	12:30-13:00 SPRINT (30min)	12:30-13:00 SPRINT (30min)	12:30-13:00 SPRINT (30min)	12:30-13:00 SPRINT (30min)	12:30-13:00 SPRINT (30min)	12:30-13:00 SPRINT (30min)	12:00
13:00	13:30-14:00 RPM (30min)	13:30-14:00 RPM (30min)	13:30-14:00 RPM (30min)	13:30-14:00 RPM (30min)	13:30-14:00 RPM (30min)	13:30-14:00 RPM (30min)	13:30-14:00 RPM (30min)	13:00
14:00								14:00
15:00	14:30-15:20 RPM (30min)	14:30-15:20 RPM (30min)	14:30-15:20 RPM (30min)	14:30-15:20 RPM (30min)	14:30-15:20 RPM (30min)	14:30-15:20 RPM (30min)	14:30-15:20 RPM (30min)	15:00
16:00	16:00-16:30 SPRINT (30min)	16:00-16:30 SPRINT (30min)	16:00-16:30 SPRINT (30min)	16:00-16:30 SPRINT (30min)	16:00-16:30 SPRINT (30min)	16:00-16:30 SPRINT (30min)	16:00-16:30 SPRINT (30min)	16:00
17:00	17:00-17:30 RPM (30min)	17:00-17:30 RPM (30min)	17:00-17:30 RPM (30min)	17:00-17:30 RPM (30min)	17:00-17:30 RPM (30min)	17:00-17:30 RPM (30min)	17:00-17:30 RPM (30min)	17:00
18:00	18:00-18:30 SPRINT (30min)	18:00-18:30 SPRINT (30min)	18:00-18:30 SPRINT (30min)	18:00-18:30 SPRINT (30min)	18:00-18:30 SPRINT (30min)	18:00-18:30 SPRINT (30min)	18:00-18:30 SPRINT (30min)	18:00
19:00	19:00-19:50 RPM (50min)	19:00-19:50 RPM (50min)	19:00-19:50 RPM (50min)	19:00-19:50 RPM (50min)	19:00-19:50 RPM (50min)	19:00-19:50 RPM (50min)	19:00-19:50 RPM (50min)	19:00
20:00	20:30-21:00 RPM (30min)	20:30-21:00 RPM (30min)	20:30-21:00 RPM (30min)	20:30-21:00 RPM (30min)	20:30-21:00 RPM (30min)	20:30-21:00 RPM (30min)	20:30-21:00 RPM (30min)	20:00
21:00	21:30-18:30 SPRINT (30min)	18:00-18:30 SPRINT (30min)	18:00-18:30 SPRINT (30min)	18:00-18:30 SPRINT (30min)	18:00-18:30 SPRINT (30min)	18:00-18:30 SPRINT (30min)	18:00-18:30 SPRINT (30min)	21:00
22:00	22:30-23:00 SPRINT (30min)	22:30-23:00 SPRINT (30min)	22:30-23:00 SPRINT (30min)	22:30-23:00 SPRINT (30min)	22:30-23:00 SPRINT (30min)	22:30-23:00 SPRINT (30min)	22:30-23:00 SPRINT (30min)	22:00
23:00	23:30-24:00 RPM (30min)	23:30-24:00 RPM (30min)	23:30-24:00 RPM (30min)	23:30-24:00 RPM (30min)	23:30-24:00 RPM (30min)	23:30-24:00 RPM (30min)	23:30-24:00 RPM (30min)	23:00
0:00								0:00