FIT365

2024.9~10 PROGRAM SCHEDULES

TIME	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	TIME
8:00	8:00-8:30 SHBAM ダンス(30min)	8:00-8:30 CORE 体幹(30min)			8:15-8:45 BODY COMBAT 格闘技(30min)		8:15-8:45 SHBAM ダンス(30min)	8:00
9:00	9:00-9:30 DANCE ダンス(30min)	9:00-9:30 SHBAM ダンス(30min)	9:15-9:45 BODY COMBAT 格闘技(30min)		9:15-9:45 CORE 体幹(30min)	9:00-9:30 SHBAM ダンス(30min)	9:15-9:45 CORE 体幹(30min)	9:00
10:00		10:00-10:30 BODY COMBAT 格闘技(30min)	10:15-10:45 CORE 体幹(30min)	10:00-10:45 BODY BALANCE ヨガ(45min)	10:15-10:45 SHBAM ダンス(30min)			10:00
11:00	11:00-11:30 SHBAM ダンス(30min)	11:00-11:45 BODY BALANCE ヨガ(45min)		11:15-11:45 BODY COMBAT 格闘技(30min)			11:15-11:45 CORE 体幹(30min)	11:00
12:00	12:00-13:00 BODY BALANCE ヨガ(60min)	12:15-12:45 BODY COMBAT 格闘技(30min)	12:15-12:45 DANCE ダンス(30min)		12:00-12:45 BODY BALANCE ヨガ(45min)		12:15-13:00 BODY COMBAT 格闘技(45min)	12:00
13:00	13:30-14:00 BODY COMBAT 格闘技(30min)	13:15-14:00 BODY BALANCE ヨガ(45min)	13:15-14:15 BODY COMBAT 格闘技(60min)	13:15-13:45 CORE 体幹(30min)		13:15-13:45 SHBAM ダンス(30min)		13:00
14:00		14:30-15:00 CORE 体幹(30min)	14:45-15:30 BODY COMBAT 格闘技(45min)	14:15-14:45 DANCE ダンス(30min)	14:45-15:30 BODY BALANCE ヨガ(45min)	14:15-14:45 CORE 体幹(30min)	14:45-15:30 BODY BALANCE ヨガ(45min)	14:00
15:00		15:30-16:15 SHBAM ダンス(45min)				15:15-16:00 BODY COMBAT 格闘技(45min)		15:00
16:00	16:30-17:15 DANCE ダンス(45min)	16:45-17:30 BODY BALANCE ヨガ(45min)	16:00-16:30 CORE 体幹(30min)	16:45-17:30 BODY COMBAT 格闘技(45min)			16:00-16:45 SHBAM ダンス(45min)	16:00
17:00						17:15-17:45 SHBAM ダンス(30min)		17:00
18:00	17:45-18:45 BODY BALANCE ヨガ(60min)	18:00-18:30 CORE 体幹(30min)	18:00-18:45 SHBAM ダンス(45min)		18:00-19:00 BODY BALANCE ヨガ(60min)		18:00-19:00 BODY COMBAT 格闘技(60min)	18:00
19:00		19:00-20:00 BODY COMBAT 格闘技(60min)		19:15-20:15 BODY COMBAT 格闘技(60min)	19:30-20:00 DANCE ダンス(30min)	19:15-20:15 BODY BALANCE ヨガ(60min)		19:00
20:00		20:30-21:15 SHBAM ダンス(45min)			20:30-21:30 BODY COMBAT 格闘技(60min)			20:00
21:00	20:45-21:45 BODY COMBAT 格闘技(60min)		20:45-21:40 BODY COMBAT 格闘技(55min)				21:00-22:00 BODY BALANCE ヨガ(60min)	21:00
22:00		21:45-22:45 BODY BALANCE ヨガ(60min)		22:00-23:00 BODY COMBAT 格闘技(60min)		22:15-23:00 SHBAM ダンス(45min)	22:30-23:00 BODY COMBAT 格闘技(30min)	22:00
23:00		23:15-24:00 SHBAM ダンス(45min)		23:30-24:00 SHBAM ダンス(30min)	23:30-24:00 CORE 体幹 (30min)	23:30-24:00 DANCE ダンス(30min)	23:30-24:00 CORE 体幹 (30min)	23:00