FIT365

2024.11~12 PROGRAM SCHEDULES

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