



FIT 365

2025.7~8 PROGRAM SCHEDULES



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