

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

2023年10月2日～10月8日 🔥 上級者向けのハードなレッスンです

月	火	水	木	金	土	日
5:00-6:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	5:00-5:45 LES MILLS CORE ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	5:00-5:45 LES MILLS SH'BAM ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
6:15-7:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	6:00-7:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	6:15-7:00 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚴	6:15-7:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	6:00-6:30 LES MILLS CORE ランダム 30分!	6:15-7:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム
7:15-8:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	7:15-8:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:30-8:00 LES MILLS CORE ランダム 30分!	6:45-7:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	7:30-8:00 LES MILLS sprint ランダム 🚴
8:30-9:00 LES MILLS sprint ランダム 🚴	8:15-9:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	8:30-9:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	8:15-9:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	8:00-9:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	8:45-9:30 LES MILLS CORE ランダム	8:15-9:00 LES MILLS SH'BAM ランダム
9:15-10:00 LES MILLS CORE ランダム	9:30-10:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	9:45-10:30 LES MILLS SH'BAM ランダム	9:30-10:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	9:15-10:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	9:45-10:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	9:15-10:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
10:15-11:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム 45分	10:45-11:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム 30分!	10:45-11:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム 30分!	10:45-11:15 LES MILLS barre ランダム	10:30-11:00 LES MILLS RPM ランダム 🚴	11:00-12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	10:30-11:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム
11:15-11:45 LES MILLS RPM ランダム 🚴	11:30-12:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム 30分!	11:30-12:00 LES MILLS SH'BAM ランダム 30分!	11:30-12:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム 45分	11:15-12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム 45分	12:15-13:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	11:45-12:30 LES MILLS CORE ランダム
12:15-13:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム NEW #100	12:30-13:15 LES MILLS SH'BAM ランダム NEW #51	12:30-13:15 LES MILLS CORE ランダム NEW #50	12:45-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム NEW #95	12:30-13:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム NEW #125	13:30-14:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	13:00-13:45 全身ボディケア体操 料金¥400- Maki Sato
13:30-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	13:30-14:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	13:30-14:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム NEW #120	14:00-14:30 LES MILLS GRIT 5日・26日 Strength ・19日 Cardio ・12日 Athletic 🔥	13:45-14:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	14:45-15:30 LES MILLS THE TRIP ランダム NEW #33 🚴	14:15-15:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム
14:45-15:30 LES MILLS SH'BAM ランダム	14:45-15:30 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚴	14:45-15:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	14:45-15:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	15:00-15:45 LES MILLS CORE ランダム	15:45-16:15 LES MILLS sprint ランダム NEW #31 🚴	15:30-16:00 LES MILLS GRIT ・15日 Strength 8日・29日 Cardio 1日・22日 Athletic 🔥
15:45-16:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	15:45-16:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	16:00-17:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	16:00-16:45 LES MILLS SH'BAM ランダム	16:00-16:45 LES MILLS SH'BAM ランダム	16:30-17:00 LES MILLS RPM ランダム NEW #98 🚴	16:15-17:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム
17:15-18:00 LES MILLS CORE ランダム	17:15-18:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	17:30-18:00 LES MILLS barre ランダム	17:15-17:45 LES MILLS RPM ランダム 🚴	17:15-18:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム 45分	17:30-18:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	17:45-18:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
18:15-19:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム 45分	18:30-19:00 LES MILLS CORE ランダム 30分!	18:15-19:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	18:00-18:30 LES MILLS sprint ランダム 🚴	18:15-19:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:45-19:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム 45分	19:00-19:45 LES MILLS SH'BAM ランダム
19:15-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	19:15-20:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	19:30-20:15 LES MILLS SH'BAM ランダム	18:45-19:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	19:30-20:00 LES MILLS sprint ランダム 🚴	19:45-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:00-20:30 LES MILLS CORE ランダム 30分!
20:30-21:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	20:30-21:00 LES MILLS sprint ランダム 🚴	20:30-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:00-21:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	20:15-21:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム 45分	21:00-21:45 LES MILLS SH'BAM ランダム	20:45-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
21:45-22:30 LES MILLS SH'BAM ランダム	21:15-22:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	21:45-22:15 LES MILLS sprint ランダム 🚴	21:15-22:00 LES MILLS CORE ランダム	21:15-22:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	22:00-22:30 LES MILLS barre ランダム	22:00-22:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム 45分
22:45-23:30 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚴	22:30-23:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	22:30-23:15 LES MILLS CORE ランダム	22:15-23:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	22:30-23:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム 45分	22:45-23:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	23:00-23:30 LES MILLS RPM ランダム 🚴

フィットネスジム FIT365

プログラムスケジュール

2023年10月9日～10月22日  上級者向けのハードなレッスンです

月	火	水	木	金	土	日
5:00-6:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	5:00-5:45 LES MILLS CORE ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	5:00-5:45 LES MILLS SH'BAM ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
6:15-7:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	6:00-7:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	6:15-7:00 LES MILLS THE TRIP ランダム 	6:15-7:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	6:00-6:30 LES MILLS CORE ランダム 	6:15-7:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム
7:15-8:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	7:15-8:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:30-8:00 LES MILLS CORE ランダム 	6:45-7:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	7:30-8:00 LES MILLS sprint ランダム 
8:30-9:00 LES MILLS sprint ランダム 	8:15-9:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	8:30-9:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	8:15-9:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	8:00-9:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	8:45-9:30 LES MILLS CORE ランダム	8:15-9:00 LES MILLS SH'BAM ランダム
9:15-10:00 LES MILLS CORE ランダム	9:30-10:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	9:45-10:30 LES MILLS SH'BAM ランダム	9:30-10:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	9:15-10:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	9:45-10:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	9:15-10:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
10:15-11:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム 	10:45-11:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム 	10:45-11:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム 	10:45-11:15 LES MILLS barre ランダム	10:30-11:00 LES MILLS RPM ランダム 	11:00-12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	10:30-11:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム
11:15-11:45 LES MILLS RPM ランダム 	11:30-12:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム 	11:30-12:00 LES MILLS SH'BAM ランダム 	11:30-12:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム 	11:15-12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム 	12:15-13:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	11:45-12:30 LES MILLS CORE ランダム
12:15-13:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム 	12:30-13:15 LES MILLS SH'BAM ランダム 	12:30-13:15 LES MILLS CORE ランダム 	12:45-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム 	12:30-13:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム 	13:30-14:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	13:00-14:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
13:30-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	13:30-14:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	13:30-14:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム 	14:00-14:30 LES MILLS GRIT ランダム  5日・26日 Strength ・19日 Cardio ・12日 Athletic	13:45-14:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	14:45-15:30 LES MILLS THE TRIP ランダム 	14:15-15:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム
14:45-15:30 LES MILLS SH'BAM ランダム	14:45-15:30 LES MILLS THE TRIP ランダム 	14:45-15:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	14:45-15:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	15:00-15:45 LES MILLS CORE ランダム	15:45-16:15 LES MILLS sprint ランダム 	15:30-16:00 LES MILLS GRIT ランダム  ・15日 Strength 8日・29日 Cardio 1日・22日 Athletic
15:45-16:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	15:45-16:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	16:00-17:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	16:00-16:45 LES MILLS SH'BAM ランダム	16:00-16:45 LES MILLS SH'BAM ランダム	16:30-17:00 LES MILLS RPM ランダム 	16:15-17:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム
17:15-18:00 LES MILLS CORE ランダム	17:15-18:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	17:30-18:00 LES MILLS barre ランダム	17:15-17:45 LES MILLS RPM ランダム 	17:15-18:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム 	17:30-18:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	17:45-18:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
18:15-19:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム 	18:30-19:00 LES MILLS CORE ランダム 	18:15-19:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	18:00-18:30 LES MILLS sprint ランダム 	18:15-19:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:45-19:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム 	19:00-19:45 LES MILLS SH'BAM ランダム
19:15-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	19:15-20:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	19:30-20:15 LES MILLS SH'BAM ランダム	19:00-19:45 12月・19日 美尻トレーニング 料金 ¥400 GENKI パーソナルトレーナー	19:30-20:00 LES MILLS sprint ランダム 	19:45-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:00-20:30 LES MILLS CORE ランダム 
20:30-21:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	20:30-21:00 LES MILLS sprint ランダム 	20:30-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:15-21:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	20:15-21:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム 	21:00-21:45 LES MILLS SH'BAM ランダム	20:45-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
21:45-22:30 LES MILLS SH'BAM ランダム	21:15-22:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	21:45-22:15 LES MILLS sprint ランダム 	21:30-22:00 LES MILLS CORE ランダム 	21:15-22:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	22:00-22:30 LES MILLS barre ランダム	22:00-22:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム 
22:45-23:30 LES MILLS THE TRIP ランダム 	22:30-23:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	22:30-23:15 LES MILLS CORE ランダム	22:15-23:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	22:30-23:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	22:45-23:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム 	23:00-23:30 LES MILLS RPM ランダム 

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

2023年10月分



🔥 上級者向けのハードなレッスンです

月	火	水	木	金	土	日
5:00-6:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	5:00-5:45 LES MILLS CORE ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	5:00-5:45 LES MILLS SH'BAM ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
6:15-7:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	6:00-7:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	6:15-7:00 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚴	6:15-7:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	6:00-6:30 LES MILLS CORE ランダム 30分!	6:15-7:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム
7:15-8:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	7:15-8:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:30-8:00 LES MILLS CORE ランダム 30分!	6:45-7:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	7:30-8:00 LES MILLS sprint ランダム 🚴
8:30-9:00 LES MILLS sprint ランダム 🚴	8:15-9:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	8:30-9:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	8:15-9:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	8:00-9:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	8:45-9:30 LES MILLS CORE ランダム	8:15-9:00 LES MILLS SH'BAM ランダム
9:15-10:00 LES MILLS CORE ランダム	9:30-10:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	9:45-10:30 LES MILLS SH'BAM ランダム	9:30-10:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	9:15-10:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	9:45-10:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	9:15-10:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
10:15-11:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム 45分	10:45-11:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム 30分!	10:45-11:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム 30分!	10:45-11:15 LES MILLS barre ランダム	10:30-11:00 LES MILLS RPM ランダム 🚴	11:00-12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	10:30-11:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム
11:15-11:45 LES MILLS RPM ランダム 🚴	11:30-12:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム 30分!	11:30-12:00 LES MILLS SH'BAM ランダム 30分!	11:30-12:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム 45分	11:15-12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム 45分	12:15-13:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	11:45-12:30 LES MILLS CORE ランダム
12:15-13:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム NEW #100	12:30-13:15 LES MILLS SH'BAM ランダム NEW #51	12:30-13:15 LES MILLS CORE ランダム NEW #50	12:45-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム NEW #95	12:30-13:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム NEW #125	13:30-14:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	13:00-14:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
13:30-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	13:30-14:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	13:30-14:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム NEW #120	14:00-14:30 LES MILLS GRIT ランダム 5日・26日 Strength 19日 Cardio 12日 Athletic 🔥	13:45-14:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	14:45-15:30 LES MILLS THE TRIP ランダム NEW #33 🚴	14:15-15:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム
14:45-15:30 LES MILLS SH'BAM ランダム	14:45-15:30 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚴	14:45-15:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	14:45-15:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	15:00-15:45 LES MILLS CORE ランダム	15:45-16:15 LES MILLS sprint ランダム NEW #31 🚴	15:30-16:00 LES MILLS GRIT ランダム 15日 Strength 8日・29日 Cardio 18日・22日 Athletic 🔥
15:45-16:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	15:45-16:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	16:00-17:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	16:00-16:45 LES MILLS SH'BAM ランダム	16:00-16:45 LES MILLS SH'BAM ランダム	16:30-17:00 LES MILLS RPM ランダム NEW #98 🚴	16:15-17:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム
17:15-18:00 LES MILLS CORE ランダム	17:15-18:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	17:30-18:00 LES MILLS barre ランダム	17:15-17:45 LES MILLS RPM ランダム 🚴	17:15-18:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム 45分	17:30-18:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	17:45-18:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
18:15-19:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム 45分	18:30-19:00 LES MILLS CORE ランダム 30分!	18:15-19:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	18:00-18:30 LES MILLS sprint ランダム 🚴	18:15-19:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:45-19:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム 45分	19:00-19:45 LES MILLS SH'BAM ランダム
19:15-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	19:15-20:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	19:30-20:15 LES MILLS SH'BAM ランダム	18:45-19:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	19:30-20:00 LES MILLS sprint ランダム 🚴	19:45-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:00-20:30 LES MILLS CORE ランダム 30分!
20:30-21:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	20:30-21:00 LES MILLS sprint ランダム 🚴	20:30-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:00-21:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	20:15-21:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム 45分	21:00-21:45 LES MILLS SH'BAM ランダム	20:45-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
21:45-22:30 LES MILLS SH'BAM ランダム	21:15-22:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	21:45-22:15 LES MILLS sprint ランダム 🚴	21:15-22:00 LES MILLS CORE ランダム	21:15-22:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	22:00-22:30 LES MILLS barre ランダム	22:00-22:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム 45分
22:45-23:30 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚴	22:30-23:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	22:30-23:15 LES MILLS CORE ランダム	22:15-23:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	22:30-23:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	22:45-23:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム 45分	23:00-23:30 LES MILLS RPM ランダム 🚴