(F) フィットネスジム **FIT365**

№プログラムスケジュール

2023年10月2日~10月8日 🔥

月	火	*	*	金	± ±	В
5:00-6:00	5:00-5:45	5:00-6:00	5:00-6:00	5:00-5:45	5:00-6:00	5:00-6:00
LESMILLS BODYCOMBAT	CORE	LESMILLS BODYATTACK	LESMILLS BODYBALANCE	LesMILLs	LESMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS BODYBALANCE
ランダム	ランダム	ランダム	ランダム	SH'BAM ランダム	ランダム	ランダム
6:15-7:00	6:00-7:00	6:15-7:00	6:15-7:15	6:00-6:30	6:15-7:15	6:15-7:15
LesMills SH'BAM ランダム	Lesmills BODYATTACK	THE TRIP_	Lesmills BODYCOMBAT	CORE	BODYBALANCE	BODYPUMP
	ランダム	ランダム 00	ランダム	30分!! ランダム	ランダム	ランダム 7:30-8:00
7:15–8:15 LesMills	7:15-8:00 <i>LesM</i> ILL <i>s</i>	7:15-8:15 Lesmills	7:30-8:00	6:45—7:45 Lesmills	7:30-8:30 Lesmills	LPSMILLS
BODYATTACK ランダム	SHBAM ランダム	BODYCOMBAT ランダム	CORE 30分! ランダム	BODYBALANCE ランダム	BODYPUMP ランダム	Sprint OO
8:30-9:00	8:15-9:15	8:30-9:30	8:15-9:15	8:00-9:00	8:45-9:30	8:15-9:00
Sprint	LESMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS BODYBALANCE	LesMILLS BODYATTACK	LESMILLS BODYPUMP	CORE	SH'BAM
ランダム 00		ランダム	ランダム	ランダム	ランダム	ランダム
9:15-10:00	9:30-10:30 Lesmills	9:45—10:30 LESM ILLS	9:30-10:30 LESMILLS	9:15–10:15 Lesmills	9:45–10:45 Lesmills	9:15—10:15 LesMills
CORE	BODYBALANCE	SH'BAM	BODYPUMP	BODYATTACK	BODYATTACK	BODYCOMBAT
ランダム 10:15-11:00	ランダム 10:45-11:15	ランダム 10:45-11:15	ランダム 10:45-11:15	ランダム 10:30-11:00	ランダム 11:00-12:00	ランダム 10:30-11:30
LesMills	LESMILLS	Lesmills BODYCOMBAT	Lesmills	LesMills	LesMills	LesMills
BODYPUMP 45分 ランダム	BUDYAITACK 30分!! ランダム	BUDICUMBA 30分!! ランダム	barre ランダム	RPM ランダム のる	BODYCOMBAT ランダム	BODYATTACK ランダム
11:15-11:45	11:30-12:00	11:30-12:00	11:30-12:15	11:15-12:00	12:15-13:00	11:45-12:30
RPM &	BODYPUMP	SH'BAM	BODYATTACK	BODYCOMBAT	LESMILLS SH'BAM	CORE
ランダム のの	30分!! ランダム	30分!! ランダム	45分 ランダム	45分 ランダム	SH'BAM ランダム	ランダム
12:15-13:15	12:30-13:15	12:30-13:15	12:45-13:45	12:30-13:30	13:30-14:30	18:00=18:45
LESMILLS BODYBALANCE	LESMILLS SH'BAM	CORE	BODYCOMBAT	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS RODYATTACK	全身元子公子及課
#100	#51	#50	#95	#125	ランダム	料金¥400- Maki Sato
13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30 Lesmills	14:00-14:30	13:45–14:45 Lesmills	14:45-15:30	14:15—15:15 Lesmills
BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYATTACK	5B-26B Strength -19B Cardio	BODYBALANCE	THE TRIP	BODYATTACK
ランダム 14:45-15:30	ランダム 14:45-15:30	#120 14:45–15:45	14:45-15:45	ランダム 15:00-15:45	#33 <u>0</u> 0	ランダム 15:30-16:00
LesMills	THE TRIP	LesMills	LesMills	LesMills	Sprint	GRIT .
SH'BAM ランダム	ランダム 00	BODYPUMP ランダム	BODYBALANCE ランダム	CORE	#31 OO	· 15 # Strength 8 # · 29 # Cardio 1 # · 22 # Athletic
15:45-16:45	15:45-16:45	16:00-17:00	16:00-16:45	16:00-16:45	16:30-17:00	16:15-17:15
LesMILLS BODYATTACK	LesMILLS BODYCOMBAT	BODYBALANCE	LESMILLS SH'RAM	LesMills SH'BAM	RPM #08	LesMILLS BODYPUMP
ランダム	ランダム	ランダム	SH'BAM ランダム	ランダム	#98	ランダム
17:15-18:00	17:15-18:15	17:30-18:00	17:15-17:45	17:15-18:00	17:30-18:30	17:45-18:45
CORE	LESMILLS BODYBALANCE	barre	LesMills	LESMILLS BODYATTACK	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS BODYCOMBAT
ランダム	ランダム	ランダム	RPM ランダム のも	45分 ランダム	ランダム	ランダム
18:15-19:00	18:30-19:00	18:15-19:15 LESMILLS	18:00-18:30	18:15-19:15	18:45–19:30 Lesmills	19:00-19:45 LESMILLS
BODYBALANCE	CORE	BODYPUMP	Sprint	BODYCOMBAT	BODYBALANCE	SH'BAM
45分 ランダム 19:15-20:15	30分 ランダム 19:15−20:15	ランダム 19:30-20:15	<u>ランダム 〇〇</u> 18:45-19:45	ランダム 19:30-20:00	45分 ランダム 19:45-20:45	ランダム 20:00-20:30
LesMills	LesMills	LesMills	LesMills	Sprint	LesMills	CORE
BODYCOMBAT ランダム	BODYATTACK ランダム	SH'BAM ランダム	BODYPUMP ランダム	ランダム	BODYCOMBAT ランダム	30分!! ランダム
20:30-21:30	20:30-21:00	20:30-21:30	20:00-21:00	20:15-21:00	21:00-21:45	20:45-21:45
Lesmills BODYPUMP	Sprint	BODYCOMBAT	LesMILLS BODYATTACK	BODYBALANCE	SH'BAM	Lesmills BODYCOMBAT
ランダム	ランダム ひひ	ランダム	ランダム	45分 ランダム	ランダム	ランダム
21:45-22:30 LESMILLS	21:15-22:15 Lesmills	21:45-22:15	21:15-22:00	21:15-22:15 LESMILLS	22:00-22:30	22:00–22:45 Lesmills
SH'BAM ランダム	BODYPUMP ランダム	Sprint 50	CORE	BODYCOMBAT ランダム	barre	BODYBALANCE 45分 ランダム
22:45-23:30	22:30-23:30	22:30-23:15	ランダム 22:15-23:00	22:30-23:30	ランダム 22:45-23:30	23:00-23:30
THE TRIP	LESMILLS BODYCOMBAT	CORE	LesMills	LesMills	Lesmills BODYPUMP	LESMILLS
ランダム のも		ランダム	SH'BAM ランダム	BODYATTACK ランダム	45分 ランダム	ランダムの
		-	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •		•	

(F) フィットネスジム **F I T 3 6 5**

€ プログラムスケジュール



	ale.		23年10月9			香向けのハードなレッスン [・]
月 5:00-6:00	火	<u>*</u> 5:00-6:00	* 5:00-6:00	金 5 · 00_5 · 45	± 5:00-6:00	5:00-6:00
5:00-6:00 LESMILLS BODYCOMBAT ランダム	5:00-5:45 CORE ランダム	3:00-6:00 Lesmills BODYATTACK ランダム	5:00-6:00 Lesmills BODYBALANCE ランダム	5:00-5:45 LESMILLS SH'BAM ランダム	5:00-6:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム	5:00-6:00 Lesmills BODYBALANCE ランダム
6:15-7:00 LESMILLS SH'BAM ランダム	6:00-7:00 LESMILLS BODYATTACK ランダム	6:15-7:00 THE TRIP ランダム	6:15-7:15 Lesmills BODYCOMBAT ランダム	6:00-6:30 CORE 30分! ランダム	6:15-7:15 Lesmills BODYBALANCE ランダム	6:15-7:15 Lesmills BODYPUMP ランダム
7:15–8:15 LESMILLS BODYATTACK	7:15–8:00 LESMILLS SH'BAM	7:15–8:15 LESMILLS BODYCOMBAT	7:30-8:00 CORE	6:45-7:45 LESMILLS BODYBALANCE	7:30–8:30 Lesmills BODYPUMP	7:30-8:00 Sprint
ランダム 8:30-9:00 SPrint	ランダム 8:15-9:15 LESMILLS BODYCOMBAT	ランダム 8:30-9:30 LESMILLS BODYBALANCE	30分割 ランダム 8:15-9:15 LESMILLS BODYATTACK	ランダム 8:00-9:00 LESMILLS BODYPUMP	ランダム 8:45-9:30 CORE	ランダム <u>() ()</u> 8:15-9:00 LESMILLS SH'BAM
ランダム <u> </u>	9:30-10:30 LESMILLS BODYBALANCE	ランダム 9:45-10:30 LESMILLS SH'BAM	ランダム 9:30-10:30 LESMILLS BODYPUMP	ランダム 9:15-10:15 LESMILLS BODYATTACK	ランダム 9:45-10:45 LESMILLS BODYATTACK	ランダム 9:15-10:15 LESMILLS BODYCOMBAT
ランダム 10:15-11:00 LESMILLS BODYPUMP	ランダム 10:45-11:15 LESMILLS BODYATTACK	ランダム 10:45-11:15 LESMILLS BODYCOMBAT	ランダム 10:45-11:15 barre	ランダム 10:30-11:00 LESMILLS RPM ランダム	ランダム 11:00-12:00 LESMILLS BODYCOMBAT	ランダム 10:30-11:30 LESMILLS BODYATTACK
11:15-11:45 LESMILLS RPM ランダム	30分割 ランダム 11:30-12:00 LESMILLS BODYPUMP 30分割 ランダム	30分! ランダム 11:30-12:00 LESMILLS SH'BAM 30分! ランダム	ランダム 11:30-12:15 LESMILLS BODYATTACK 45分 ランダム	ランダム 00 11:15-12:00 LesMills BODYCOMBAT 45分 ランダム	ランダム 12:15-13:00 LESMILLS SH'BAM ランダム	ランダム 11:45-12:30 CORE ランダム
12:15-13:15 LESMILLS BODYBALANCE #100	12:30-13:15 LESMILLS SH'BAM #51	12:30-13:15 LessMills CORE #50	12:45-13:45 LESMILLS BODYCOMBAT #95	12:30-13:30 LESMILLS BODYPUMP #125	13:30-14:30 LESMILLS BODYATTACK ランダム	13:00-14:00 LESMILLS BODYBALANCE ランダム
13:30-14:30 LESMILLS BODYCOMBAT ランダム	13:30-14:30 LESMILLS BODYPUMP ランダム	13:30-14:30 LESMILLS BODYATTACK #120	14:00—14:30 GRIT 58-268 Strength .198 Cardio .128 Athletic	13:45-14:45 Lesmills BODYBALANCE ランダム	14:45-15:30 THE TRIP #33	14:15-15:15 Lesmills BODYATTACK ランダム
14:45-15:30 LESMILLS SH'BAM ランダム	14:45-15:30 THE TRIP ランダム のも	14:45-15:45 Lesmills BODYPUMP ランダム	14:45-15:45 LESMILLS BODYBALANCE ランダム	15:00-15:45 CORE ランダム	15:45-16:15 SPINIT #31	15:30–16:00 GRIT -15# Strength 8#:29# Arthelic
15:45-16:45 Lesmills BODYATTACK ランダム	15:45-16:45 LesMills BODYCOMBAT ランダム	16:00-17:00 Lesmills BODYBALANCE ランダム	16:00-16:45 LESMILLS SH'BAM ランダム	16:00-16:45 LESMILLS SH'BAM ランダム	16:30-17:00 LESMILLS RPM #98	16:15-17:15 Lesmills BODYPUMP ランダム
17:15-18:00 CORE ランダム	17:15-18:15 Lesmills BODYBALANCE ランダム	17:30-18:00 barre	17:15-17:45 LesMills RPM ランダム のも	17:15-18:00 LesMills BODYATTACK 45分 ランダム	17:30-18:30 LesMILLs BODYPUMP ランダム	17:45-18:45 LesMills BODYCOMBAT ランダム
18:15-19:00 Lesmills BODYBALANCE 45分 ランダム	18:30-19:00 CORE 30分! ランダム	18:15-19:15 Lesmills BODYPUMP ランダム	18:00-18:30 SPINT ランダム O O	18:15-19:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	18:45-19:30 LESMILLS BODYBALANCE 45分 ランダム	19:00-19:45 LESMILLS SH'BAM ランダム
19:15-20:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	19:15-20:15 LESMILLS BODYATTACK ランダム	19:30-20:15 LESMILLS SH'BAM ランダム	19:00=19:45 12目:19目 美尻 N === 用金 ¥ 4005 GENKI (-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2	19:30-20:00 Sprint ランダム	19:45-20:45 LESMILLS BODYCOMBAT ランダム	20:00-20:30 CORE 30分! ランダム
20:30-21:30 Lesmills BODYPUMP ランダム	20:30-21:00 SPINI ランダム	20:30-21:30 Lesmills BODYCOMBAT ランダム	20:15-21:15 Lesmills BODYATTACK ランダム	20:15-21:00 Lesmills BODYBALANCE 45分 ランダム	21:00-21:45 LESMILLS SH'BAM ランダム	20:45-21:45 Lesmills BODYCOMBAT ランダム
21:45-22:30 LesMILLS SH'BAM ランダム	21:15-22:15 LesMills BODYPUMP ランダム	21:45-22:15 Sprint ランダム	21:30-22:00 CORE 30分! ランダム	21:15-22:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	22:00-22:30 barre ランダム	22:00-22:45 LESMILLS BODYBALANCE 45分 ランダム
22:45-23:30 THE TRIP ランダム	22:30-23:30 Lesmills BODYCOMBAT ランダム	22:30-23:15 CORE ランダム	22:15-23:00 LESMILLS SH'BAM ランダム	22:30-23:30 Lesmills BODYATTACK ランダム	22:45-23:30 LesMills BODYPUMP 45分 ランダム	23:00-23:30 LESMILLS RPM ランダム

(F) フィットネスジム **FIT365**

№プログラムスケジュール



	4 /////	V	20	23年10月	刀` ◆上級和	昏向けのハードなレッスン で
月	火	水	木	金	±	日
5:00-6:00 LESMILLS BODYCOMBAT ランダム	5:00-5:45 CORE ランダム	5:00-6:00 LESMILLS BODYATTACK ランダム	5:00-6:00 Lesmills BODYBALANCE ランダム	5:00-5:45 LESMILLS SH'BAM フンダム	5:00-6:00 Lesmills BODYCOMBAT ランダム	5:00-6:00 Lesmills BODYBALANCE ランダム
6:15-7:00 LESMILLS SH'BAM ランダム	6:00-7:00 LESMILLS BODYATTACK ランダム	6:15-7:00 THE TRIP ランダム のり	6:15-7:15 Lesmills BODYCOMBAT ランダム	6:00-6:30 CORE 30分! ランダム	6:15-7:15 LESMILLS BODYBALANCE ランダム	6:15-7:15 Lesmills BODYPUMP ランダム
7:15-8:15 LESMILLS BODYATTACK ランダム	7:15-8:00 LESMILLS SH'BAM ランダム	7:15-8:15 LESMILLS BODYCOMBAT ランダム	7:30-8:00 CORE 30分! ランダム	6:45-7:45 LESMILLS BODYBALANCE ランダム	7:30-8:30 LESMILLS BODYPUMP ランダム	7:30-8:00 SPINT ランダム
8:30-9:00 Sprint ランダム	8:15-9:15 LESMILLS BODYCOMBAT	8:30-9:30 LESMILLS BODYBALANCE ランダム	8:15-9:15 LESMILLS BODYATTACK ランダム	8:00-9:00 LESMILLS BODYPUMP ランダム	8:45-9:30 CORE	8:15-9:00 LESMILLS SH'BAM ランダム
9:15-10:00 CORE ランダム	9:30-10:30 LESMILLS BODYBALANCE ランダム	9:45-10:30 LESMILLS SH'BAM ランダム	9:30-10:30 LESMILLS BODYPUMP ランダム	9:15-10:15 LESMILLS BODYATTACK ランダム	9:45-10:45 LESMILLS BODYATTACK ランダム	9:15-10:15 LESMILLS BODYCOMBAT ランダム
10:15-11:00 LESMILLS BODYPUMP 45分 ランダム	10:45-11:15 LESMILLS BODYATTACK 30分型 ランダム	10:45-11:15 LesMilLs BODYCOMBAT 30分! ランダム	10:45-11:15 barre ランダム	10:30-11:00 LESMILLS RPM ランダム	11:00-12:00 LESMILLS BODYCOMBAT ランダム	10:30-11:30 LESMILLS BODYATTACK ランダム
11:15-11:45 LESMILLS RPM ランダム	11:30-12:00 LESMILLS BODYPUMP 30分割 ランダム	11:30-12:00 LESMILLS SH'BAM 30分!! ランダム	11:30-12:15 LesMills BODYATTACK 45分 ランダム	11:15-12:00 LesMills BODYCOMBAT 45分 ランダム	12:15-13:00 LesMills SH'BAM ランダム	11:45-12:30 CORE ランダム
12:15-13:15 LESMILLS BODYBALANCE #100	12:30-13:15 LESMILLS SH'BAM #51	12:30-13:15 CORE #50	12:45-13:45 LESMILLS BODYCOMBAT #95	12:30-13:30 LESMILLS BODYPUMP #125	13:30-14:30 LESMILLS BODYATTACK ランダム	13:00-14:00 LESMILLS BODYBALANCE ランダム
13:30-14:30 LESMILLS BODYCOMBAT ランダム	13:30-14:30 LESMILLS BODYPUMP ランダム	13:30-14:30 LESMILLS BODYATTACK #120	14:00-14:30 GRIT 58-268	13:45-14:45 LESMILLS BODYBALANCE ランダム	14:45-15:30 THE TRIP #33	14:15-15:15 LESMILLS BODYATTACK ランダム
14:45-15:30 LESMILLS SH'BAM ランダム	14:45-15:30 THE TRIP ランダム のも	14:45-15:45 Lesmills BODYPUMP ランダム	14:45-15:45 Lesmills BODYBALANCE ランダム	15:00-15:45 CORE ランダム	15:45-16:15 LESMILLS #31	15:30—16:00 GRIT -15:31 88:298 **Europth Cardio Cardio Athletic** 18:228 **Authletic** **Au
15:45-16:45 LesMills BODYATTACK ランダム	15:45-16:45 Lesmills BODYCOMBAT ランダム	16:00-17:00 LESMILLS BODYBALANCE ランダム	16:00-16:45 LESMILLS SH'BAM ランダム	16:00-16:45 LESMILLS SH'BAM ランダム	16:30-17:00 LESMILLS RPM #98	16:15-17:15 Lesmills BODYPUMP ランダム
17:15-18:00 CORE ランダム	17:15-18:15 LESMILLS BODYBALANCE ランダム	17:30-18:00 barre	17:15-17:45 LESMILLS RPM ランダム	17:15-18:00 LESMILLS BODYATTACK 45分 ランダム	17:30-18:30 LESMILLS BODYPUMP ランダム	17:45-18:45 LesMills BODYCOMBAT ランダム
18:15-19:00 LesMILLs BODYBALANCE 45分 ランダム	18:30-19:00 CORE 30分! ランダム	18:15-19:15 Lesmills BODYPUMP ランダム	18:00-18:30 SPINI ランダム	18:15-19:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	18:45-19:30 LESMILLS BODYBALANCE 45分 ランダム	19:00−19:45 LESMILLS SH'BAM ランダム
19:15-20:15 Lesmills BODYCOMBAT ランダム	19:15-20:15 Lesmills BODYATTACK ランダム	19:30-20:15 LESMILLS SH'BAM ランダム	18:45-19:45 Lesmills BODYPUMP ランダム	19:30-20:00 Sprint ランダム	19:45-20:45 Lesmills BODYCOMBAT ランダム	20:00-20:30 CORE 30分 [®] ランダム
20:30-21:30 Lesmills BODYPUMP ランダム	20:30-21:00 SPINI ランダム	20:30-21:30 Lesmills BODYCOMBAT ランダム	20:00-21:00 Lesmills BODYATTACK ランダム	20:15-21:00 Lesmills BODYBALANCE 45分 ランダム	21:00-21:45 LESMILLS SH'BAM ランダム	20:45-21:45 Lesmills BODYCOMBAT ランダム
21:45-22:30 LesMills SH'BAM ランダム	21:15-22:15 LesMills BODYPUMP ランダム	21:45-22:15 SPINIT ランダム	21:15-22:00 CORE ランダム	21:15-22:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	22:00-22:30 barre ランダム	22:00-22:45 LESMILLS BODYBALANCE 45分 ランダム
22:45-23:30 THE TRIP ランダム のも	22:30-23:30 Lesmills BODYCOMBAT ランダム	22:30-23:15 CORE ランダム	22:15-23:00 LesMills SH'BAM ランダム	22:30-23:30 Lesmills BODYATTACK ランダム	22:45-23:30 LesMills BODYPUMP 45分 ランダム	23:00-23:30 LESMILLS RPM ランダム