

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

2024年4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 BODYATTACK ランダム	NEW 5:00-5:45 LES MILLS DANCE #1	5:00-6:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	5:00-5:45 LES MILLS SH'BAM ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム
NEW 6:15-7:00 LES MILLS DANCE ランダム	6:00-7:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	6:00-7:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	6:15-7:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	NEW 6:15-7:00 LES MILLS DANCE #1	6:15-7:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
7:15-8:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	NEW 7:30-8:15 LES MILLS DANCE ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	7:15-8:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	7:30-8:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
8:30-9:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	8:30-9:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	8:30-9:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	NEW 8:30-9:15 LES MILLS DANCE ランダム	8:30-9:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (45)	8:15-9:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	8:45-9:15 LES MILLS sprint ランダム 🚴
9:45-10:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	9:30-10:15 LES MILLS SH'BAM ランダム	9:45-10:30 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚴	9:30-10:00 LES MILLS RPM #100 🚴	NEW 9:30-10:15 LES MILLS DANCE #1	9:15-10:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	9:30-10:00 LES MILLS CORE ランダム (30)
NEW 11:00-11:45 LES MILLS DANCE #1	10:30-11:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	10:45-11:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム (30)	10:15-10:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム (30)	10:30-11:00 LES MILLS CORE ランダム (30)	10:15-11:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	10:15-11:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム
12:00-12:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	11:30-12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (30)	11:30-12:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	11:00-11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (45)	11:15-12:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	11:30-12:00 LES MILLS barre ランダム	NEW 11:30-12:15 LES MILLS DANCE #1
13:15-14:15 LES MILLS BODYATTACK #122 (NEW)	NEW 12:30-13:15 LES MILLS DANCE ランダム	12:45-13:45 LES MILLS BODYPUMP #127 (NEW)	12:15-13:00 LES MILLS CORE #52 (NEW)	12:30-13:30 LES MILLS BODYBALANCE #102 (NEW)	12:30-13:15 LES MILLS THE TRIP #35 🚴 (NEW)	12:45-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
14:30-15:15 LES MILLS SH'BAM ランダム	13:30-14:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	14:00-15:00 LES MILLS BODYCOMBAT #97 (NEW)	13:15-14:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	13:45-14:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	NEW 13:30-14:15 LES MILLS DANCE ランダム	14:00-14:30 LES MILLS GRIT 7日・28日 Strength 14日・21日 Cardio 21日 Athletic 🔥
15:30-16:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	14:45-15:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	15:15-16:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	NEW 14:30-15:15 LES MILLS DANCE #1	15:00-15:45 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚴	14:30-15:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	14:45-15:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム
16:45-17:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	NEW 16:00-16:45 LES MILLS DANCE #1	16:15-17:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	15:30-16:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	NEW 16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	15:45-16:30 LES MILLS CORE ランダム	16:00-16:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)
NEW 18:00-18:45 LES MILLS DANCE ランダム	17:15-18:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	17:30-18:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	NEW 16:45-17:30 LES MILLS DANCE ランダム	17:15-18:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	17:00-18:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	17:15-18:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム
19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	18:15-18:45 LES MILLS RPM ランダム 🚴	18:45-19:15 LES MILLS CORE ランダム (30)	17:45-18:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:30-19:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	NEW 18:15-19:00 LES MILLS DANCE #1	18:30-19:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
NEW 20:15-21:00 LES MILLS DANCE #1	19:00-20:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	NEW 19:30-20:15 LES MILLS DANCE #1	19:00-20:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	19:15-20:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム
21:15-22:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:15-21:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	20:30-21:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	20:15-20:45 LES MILLS sprint #33 🚴 (NEW)	21:00-22:00 LES MILLS BODYCOMBAT #97 (NEW)	20:30-21:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	NEW 21:00-21:45 LES MILLS DANCE #1
22:30-23:15 LES MILLS CORE ランダム	21:30-22:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	21:45-22:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	21:00-22:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	NEW 22:15-23:00 LES MILLS DANCE ランダム	21:45-22:30 LES MILLS SH'BAM ランダム	22:00-22:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)
23:30-24:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	22:45-23:30 LES MILLS CORE ランダム	NEW 23:00-23:45 LES MILLS DANCE ランダム	22:15-23:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	23:15-24:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	22:45-23:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	NEW 23:00-23:45 LES MILLS DANCE ランダム

5月EVENT LESSON



MAKI

ボディセラピスト

施術付き全身ボディケア体操

5月18日(土)12:30~13:15

ボディセラピストによる**施術付**。
どこが不調でどこが原因なのか突き止めよう!

エアロビクス

5月25日(土)12:30~13:15

普段のレッスンプログラムにはない
エアロビクスダンス♪自分にできる範囲で♪



各参加料 **¥400-** (税込)

ご予約用はQRコードから!
もしくは、スタッフまで



FIT365

フィットネスジム

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

2024年5月13日～5月26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	5:00-6:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	NEW 5:00-5:45 LES MILLS DANCE ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYCOMBAT 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
6:15-7:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	6:00-7:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	NEW 6:15-7:00 LES MILLS DANCE ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
NEW 7:15-8:00 LES MILLS DANCE ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:15-8:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	7:15-8:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	NEW 7:30-8:15 LES MILLS DANCE ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム
8:15-9:15 LES MILLS BODYATTACK 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	8:15-9:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	8:30-9:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	8:45-9:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	8:45-9:15 LES MILLS sprint ランダム 🚴
9:30-10:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	NEW 9:45-10:30 LES MILLS DANCE ランダム	9:15-10:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	9:30-10:15 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚴	9:30-10:00 LES MILLS RPM ランダム 🚴	10:00-11:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	9:30-10:15 LES MILLS CORE ランダム
10:45-11:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (30)	10:45-11:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	10:30-11:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (30)	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	10:15-10:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム (30)	NEW 11:15-12:00 LES MILLS DANCE ランダム	10:30-11:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム
11:30-12:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	11:45-12:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	NEW 11:15-11:45 LES MILLS DANCE ランダム (30)	11:30-12:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム (30)	11:00-11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (45)	12:30-13:15 18日 全身ボディケア体操 25日 エアロビクス 料金¥400- Maki Sato	11:45-12:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
NEW 12:45-13:30 LES MILLS DANCE ランダム	13:00-13:30 LES MILLS SH'BAM ランダム (30)	12:15-13:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	12:30-13:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	12:15-13:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	13:45-14:15 LES MILLS RPM ランダム 🚴	NEW 13:15-14:00 LES MILLS DANCE ランダム
13:45-14:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	13:45-14:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	13:30-14:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	NEW 13:30-14:15 LES MILLS DANCE ランダム	13:30-14:15 LES MILLS CORE ランダム	14:30-15:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	14:15-15:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム
15:00-15:45 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚴	14:45-15:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	14:45-15:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	14:30-15:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	NEW 14:30-15:15 LES MILLS DANCE ランダム	15:45-16:30 LES MILLS SH'BAM ランダム	15:30-16:00 LES MILLS barre ランダム
16:00-17:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	NEW 16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	NEW 16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	15:45-16:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	15:30-16:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	16:45-17:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	16:15-17:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
17:30-18:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	17:15-18:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	17:15-18:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	17:15-18:00 LES MILLS CORE ランダム	17:00-18:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	NEW 18:00-18:45 LES MILLS DANCE ランダム	17:45-18:15 LES MILLS RPM ランダム 🚴
18:45-19:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:30-19:15 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚴	18:30-19:15 LES MILLS CORE ランダム	18:15-19:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	NEW 18:15-19:00 LES MILLS DANCE ランダム	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	18:30-19:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム
NEW 20:00-20:45 LES MILLS DANCE #ランダム	19:30-20:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	19:30-20:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	NEW 19:30-20:15 LES MILLS DANCE ランダム	19:15-20:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	20:15-21:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	NEW 19:45-20:30 LES MILLS DANCE ランダム
21:00-22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:45-21:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	20:45-21:30 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚴	20:30-21:30 LES MILLS BODYATTACK #ランダム	20:30-21:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	NEW 21:30-22:15 LES MILLS DANCE ランダム	20:45-21:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
22:15-22:45 LES MILLS RPM ランダム 🚴	NEW 22:00-22:45 LES MILLS DANCE ランダム	21:45-22:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	21:45-22:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	21:45-22:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	22:30-23:00 LES MILLS CORE ランダム (30)	22:00-22:45 LES MILLS SH'BAM ランダム
23:00-23:45 LES MILLS CORE ランダム	23:00-24:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	23:00-24:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	23:00-24:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	23:00-23:30 LES MILLS sprint ランダム 🚴	23:15-23:45 4日・25日 Strength 11日・ Cardio 18日・ Athletic	NEW 23:00-23:45 LES MILLS DANCE 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

2024年5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	5:00-6:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	NEW 5:00-5:45 LES MILLS DANCE ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYCOMBAT 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
6:15-7:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	6:00-7:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	NEW 6:15-7:00 LES MILLS DANCE ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
NEW 7:15-8:00 LES MILLS DANCE ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:15-8:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	7:15-8:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	NEW 7:30-8:15 LES MILLS DANCE ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム
8:15-9:15 LES MILLS BODYATTACK 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	8:15-9:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	8:30-9:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	8:45-9:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	8:45-9:15 LES MILLS sprint ランダム 🚴
9:30-10:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	NEW 9:45-10:30 LES MILLS DANCE ランダム	9:15-10:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	9:30-10:15 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚴	9:30-10:00 LES MILLS RPM ランダム 🚴	10:00-11:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	9:30-10:15 LES MILLS CORE ランダム
10:45-11:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (30)	10:45-11:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	10:30-11:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (30)	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	10:15-10:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム (30)	NEW 11:15-12:00 LES MILLS DANCE ランダム	10:30-11:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム
11:30-12:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	11:45-12:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	NEW 11:15-11:45 LES MILLS DANCE ランダム (30)	11:30-12:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム (30)	11:00-11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (45)	12:15-13:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	11:45-12:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
NEW 12:45-13:30 LES MILLS DANCE ランダム	13:00-13:30 LES MILLS SH'BAM ランダム (30)	12:15-13:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	12:30-13:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	12:15-13:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	13:45-14:15 LES MILLS RPM ランダム 🚴	NEW 13:15-14:00 LES MILLS DANCE ランダム
13:45-14:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	13:45-14:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	13:30-14:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	NEW 13:30-14:15 LES MILLS DANCE ランダム	13:30-14:15 LES MILLS CORE ランダム	14:30-15:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	14:15-15:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム
15:00-15:45 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚴	14:45-15:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	14:45-15:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	14:30-15:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	NEW 14:30-15:15 LES MILLS DANCE ランダム	15:45-16:30 LES MILLS SH'BAM ランダム	15:30-16:00 LES MILLS barre ランダム
16:00-17:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	NEW 16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	NEW 16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	15:45-16:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	15:30-16:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	16:45-17:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	16:15-17:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
17:30-18:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	17:15-18:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	17:15-18:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	17:15-18:00 LES MILLS CORE ランダム	17:00-18:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	NEW 18:00-18:45 LES MILLS DANCE ランダム	17:45-18:15 LES MILLS RPM ランダム 🚴
18:45-19:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:30-19:15 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚴	18:30-19:15 LES MILLS CORE ランダム	18:15-19:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	NEW 18:15-19:00 LES MILLS DANCE ランダム	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	18:30-19:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム
NEW 20:00-20:45 LES MILLS DANCE #ランダム	19:30-20:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	19:30-20:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	NEW 19:30-20:15 LES MILLS DANCE ランダム	19:15-20:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	20:15-21:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	NEW 19:45-20:30 LES MILLS DANCE ランダム
21:00-22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:45-21:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	20:45-21:30 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚴	20:30-21:30 LES MILLS BODYATTACK #ランダム	20:30-21:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	NEW 21:30-22:15 LES MILLS DANCE ランダム	20:45-21:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
22:15-22:45 LES MILLS RPM ランダム 🚴	NEW 22:00-22:45 LES MILLS DANCE ランダム	21:45-22:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	21:45-22:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	21:45-22:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	22:30-23:00 LES MILLS CORE ランダム (30)	22:00-22:45 LES MILLS SH'BAM ランダム
23:00-23:45 LES MILLS CORE ランダム	23:00-24:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	23:00-24:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	23:00-24:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	23:00-23:30 LES MILLS sprint ランダム 🚴	23:15-23:45 LES MILLS GRIT Strength Cardio Athletic 🔥	NEW 23:00-23:45 LES MILLS DANCE ランダム