

# 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 <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	<b>NEW</b> 5:00-5:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム
6:15-7:00 LES MILLS <b>SH'BAM</b> ランダム	6:15-7:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	6:00-7:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	<b>NEW</b> 6:15-7:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	6:15-7:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	6:15-7:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	6:15-7:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム
<b>NEW</b> 7:15-8:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	7:30-8:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	7:15-8:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	7:15-8:00 LES MILLS <b>SH'BAM</b> ランダム	<b>NEW</b> 7:30-8:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	7:30-8:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	7:30-8:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム
8:15-9:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	8:45-9:30 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム	8:15-9:00 LES MILLS <b>SH'BAM</b> ランダム	8:15-9:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	8:30-9:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (45)	8:45-9:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	8:45-9:15 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム 🚴
9:30-10:30 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	<b>NEW</b> 9:45-10:30 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	9:15-10:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	9:30-10:15 LES MILLS <b>THE TRIP</b> ランダム 🚴	9:30-10:00 LES MILLS <b>RPM</b> ランダム 🚴	10:00-11:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	9:30-10:15 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム
10:45-11:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (30)	10:45-11:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム (45)	10:30-11:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム (30)	10:30-11:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	10:15-10:45 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (30)	<b>NEW</b> 11:15-12:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	10:30-11:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム
11:30-12:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	11:45-12:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (45)	<b>NEW</b> 11:15-11:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム (30)	11:30-12:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム (30)	11:00-11:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 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 <b>BODYBALANCE</b> ランダム
<b>NEW</b> 12:45-13:30 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	13:00-13:30 LES MILLS <b>SH'BAM</b> ランダム (30)	12:15-13:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	12:30-13:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (45)	12:15-13:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	13:45-14:15 LES MILLS <b>RPM</b> ランダム 🚴	<b>NEW</b> 13:15-14:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム
13:45-14:45 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	13:45-14:30 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	13:30-14:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	<b>NEW</b> 13:30-14:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	13:30-14:15 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム	14:30-15:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	14:15-15:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム
15:00-15:45 LES MILLS <b>THE TRIP</b> ランダム 🚴	14:45-15:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	14:45-15:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	14:30-15:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	<b>NEW</b> 14:30-15:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	15:45-16:30 LES MILLS <b>SH'BAM</b> ランダム	15:30-16:00 LES MILLS <b>barre</b> ランダム
16:00-17:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	<b>NEW</b> 16:00-16:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	<b>NEW</b> 16:00-16:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	15:45-16:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	15:30-16:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	16:45-17:30 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	16:15-17:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム
17:30-18:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	17:15-18:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	17:15-18:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	17:15-18:00 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム	17:00-18:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	<b>NEW</b> 18:00-18:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	17:45-18:15 LES MILLS <b>RPM</b> ランダム 🚴
18:45-19:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	18:30-19:15 LES MILLS <b>THE TRIP</b> ランダム 🚴	18:30-19:15 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム	18:15-19:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	<b>NEW</b> 18:15-19:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	19:00-20:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	18:30-19:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム
<b>NEW</b> 20:00-20:45 LES MILLS <b>DANCE</b> #ランダム	19:30-20:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	19:30-20:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	<b>NEW</b> 19:30-20:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	19:15-20:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	20:15-21:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	<b>NEW</b> 19:45-20:30 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム
21:00-22:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	20:45-21:45 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	20:45-21:30 LES MILLS <b>THE TRIP</b> ランダム 🚴	20:30-21:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> #ランダム	20:30-21:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	<b>NEW</b> 21:30-22:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	20:45-21:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム
22:15-22:45 LES MILLS <b>RPM</b> ランダム 🚴	<b>NEW</b> 22:00-22:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	21:45-22:45 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	21:45-22:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	21:45-22:45 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	22:30-23:00 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム (30)	22:00-22:45 LES MILLS <b>SH'BAM</b> ランダム
23:00-23:45 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム	23:00-24:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	23:00-24:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	23:00-24:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	23:00-23:30 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム 🚴	23:15-23:45 LES MILLS <b>GRIT</b> 4日・25日 Strength 11日・ Cardio 18日・ Athletic 🔥	<b>NEW</b> 23:00-23:45 LES MILLS <b>DANCE</b> 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 <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	<b>NEW</b> 5:00-5:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム
6:15-7:00 LES MILLS <b>SH'BAM</b> ランダム	6:15-7:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	6:00-7:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	<b>NEW</b> 6:15-7:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	6:15-7:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	6:15-7:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	6:15-7:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム
<b>NEW</b> 7:15-8:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	7:30-8:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	7:15-8:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	7:15-8:00 LES MILLS <b>SH'BAM</b> ランダム	<b>NEW</b> 7:30-8:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	7:30-8:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	7:30-8:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム
8:15-9:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	8:45-9:30 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム	8:15-9:00 LES MILLS <b>SH'BAM</b> ランダム	8:15-9:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	8:30-9:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (45)	8:45-9:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	8:45-9:15 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム 🚴
9:30-10:30 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	<b>NEW</b> 9:45-10:30 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	9:15-10:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	9:30-10:15 LES MILLS <b>THE TRIP</b> ランダム 🚴	9:30-10:00 LES MILLS <b>RPM</b> ランダム 🚴	10:00-11:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	9:30-10:15 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム
10:45-11:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (30)	10:45-11:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム (45)	10:30-11:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム (30)	10:30-11:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	10:15-10:45 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (30)	<b>NEW</b> 11:15-12:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	10:30-11:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム
11:30-12:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	11:45-12:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (45)	<b>NEW</b> 11:15-11:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム (30)	11:30-12:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム (30)	11:00-11:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム (45)	12:15-13:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	11:45-12:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム
<b>NEW</b> 12:45-13:30 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	13:00-13:30 LES MILLS <b>SH'BAM</b> ランダム (30)	12:15-13:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	12:30-13:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (45)	12:15-13:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	13:45-14:15 LES MILLS <b>RPM</b> ランダム 🚴	<b>NEW</b> 13:15-14:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム
13:45-14:45 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	13:45-14:30 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	13:30-14:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	<b>NEW</b> 13:30-14:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	13:30-14:15 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム	14:30-15:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	14:15-15:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム
15:00-15:45 LES MILLS <b>THE TRIP</b> ランダム 🚴	14:45-15:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	14:45-15:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	14:30-15:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	<b>NEW</b> 14:30-15:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	15:45-16:30 LES MILLS <b>SH'BAM</b> ランダム	15:30-16:00 LES MILLS <b>barre</b> ランダム
16:00-17:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	<b>NEW</b> 16:00-16:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	<b>NEW</b> 16:00-16:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	15:45-16:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	15:30-16:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	16:45-17:30 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	16:15-17:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム
17:30-18:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	17:15-18:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	17:15-18:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	17:15-18:00 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム	17:00-18:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	<b>NEW</b> 18:00-18:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	17:45-18:15 LES MILLS <b>RPM</b> ランダム 🚴
18:45-19:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	18:30-19:15 LES MILLS <b>THE TRIP</b> ランダム 🚴	18:30-19:15 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム	18:15-19:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	<b>NEW</b> 18:15-19:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	19:00-20:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	18:30-19:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム
<b>NEW</b> 20:00-20:45 LES MILLS <b>DANCE</b> #ランダム	19:30-20:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	19:30-20:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	<b>NEW</b> 19:30-20:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	19:15-20:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	20:15-21:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	<b>NEW</b> 19:45-20:30 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム
21:00-22:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	20:45-21:45 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	20:45-21:30 LES MILLS <b>THE TRIP</b> ランダム 🚴	20:30-21:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> #ランダム	20:30-21:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	<b>NEW</b> 21:30-22:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	20:45-21:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム
22:15-22:45 LES MILLS <b>RPM</b> ランダム 🚴	<b>NEW</b> 22:00-22:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	21:45-22:45 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	21:45-22:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	21:45-22:45 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	22:30-23:00 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム (30)	22:00-22:45 LES MILLS <b>SH'BAM</b> ランダム
23:00-23:45 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム	23:00-24:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	23:00-24:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	23:00-24:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	23:00-23:30 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム 🚴	23:15-23:45 LES MILLS <b>GRIT</b> Strength Cardio Athletic 🔥	<b>NEW</b> 23:00-23:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム