

# 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年月7分



◀上級者向けのハードなレッスンです

| 月  | 火   | 水  | 木   | 金   | 土  | 日   |
|--|---|--|---|---|--|---|
| 5:00-5:45<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム                   | 5:00-6:00<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム             | 5:00-6:00<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム       | 5:00-6:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム               | 5:00-6:00<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム               | 5:00-5:45<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b><br>ランダム  | 5:00-5:45<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム          |
| 6:00-7:00<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム              | 6:15-7:15<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム             | 6:15-7:00<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b><br>ランダム            | 6:15-7:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム              | 6:15-7:00<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム                    | 6:00-6:45<br>LES MILLS<br><b>CORE</b><br>ランダム  | 6:00-7:00<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム       |
| 7:15-8:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム             | 7:30-8:15<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム                  | 7:15-8:15<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム        | 7:30-8:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム               | 7:15-8:15<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム                 | 7:00-8:00<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム  | 7:15-8:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム    |
| 8:30-9:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム              | 8:30-9:15<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム (45)          | 8:30-9:15<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム             | 8:45-9:15<br>LES MILLS<br><b>sprint</b><br>ランダム (自転車)             | 8:30-9:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム              | 8:15-9:00<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム   | 8:30-9:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム     |
| 9:45-10:30<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b><br>ランダム                 | 9:30-10:15<br>LES MILLS<br><b>THE TRIP</b><br>ランダム (自転車)        | 9:30-10:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム      | 9:30-10:00<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム (30)              | 9:45-10:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム (45)         | 9:15-9:45<br>LES MILLS<br><b>RPM</b><br>ランダム (自転車)   | 9:45-10:15<br>LES MILLS<br><b>CORE</b><br>ランダム (30)     |
| 10:45-11:15<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム (30)         | 10:30-11:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム (45)     | 10:45-11:15<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム (30) | 10:15-10:45<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム (30)        | 10:45-11:15<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム (30)          | 10:00-10:45<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム (45)                                      | 10:30-11:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム   |
| 11:30-12:15<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム (45)       | 11:30-12:15<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム                | 11:30-12:15<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム (45) | 11:00-11:45<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム (45)          | 11:30-12:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム             | 11:00-12:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム  | 11:45-12:30<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b><br>ランダム       |
| <b>NEW</b> 12:45-13:45<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>#123 | <b>NEW</b> 12:45-13:45<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>#128  | 12:45-13:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム (45)   | <b>NEW</b> 12:15-13:00<br>LES MILLS<br><b>CORE</b><br>#53         | <b>NEW</b> 13:00-13:45<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>#3         | 12:30-13:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム  | 13:00-14:00<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム  |
| <b>NEW</b> 14:00-14:30<br>LES MILLS<br><b>RPM</b><br>#101 (自転車)  | <b>NEW</b> 14:00-15:00<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>#98 | 13:45-14:45<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム      | <b>NEW</b> 13:15-14:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>#103 | <b>NEW</b> 14:00-14:30<br>LES MILLS<br><b>sprint</b><br>#34 (自転車) | 13:45-14:45<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム  | 14:15-14:45<br>LES MILLS<br><b>RPM</b><br>ランダム (自転車)    |
| 14:45-15:45<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム              | 15:15-16:00<br>LES MILLS<br><b>CORE</b><br>ランダム                 | 15:00-15:45<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム           | 14:30-15:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム             | 14:45-15:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム (45)       | <b>NEW</b> 15:00-15:45<br>LES MILLS<br><b>THE TRIP</b><br>#36 (自転車)                              | 15:00-15:45<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム        |
| 16:00-16:45<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム                 | 16:15-17:00<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム (45)     | 16:00-17:00<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム        | 15:45-16:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム                  | 15:45-16:45<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム             | 16:00-17:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム  | 16:00-17:00<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム   |
| 17:15-18:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム           | 17:30-18:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム           | 17:30-18:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム     | 17:00-18:00<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム               | 17:15-18:00<br>LES MILLS<br><b>THE TRIP</b><br>ランダム (自転車)         | 17:30-18:15<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム   | 17:30-18:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム     |
| 18:30-19:00<br>LES MILLS<br><b>CORE</b><br>ランダム (30)             | 18:45-19:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム                | 18:45-19:45<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム      | 18:15-19:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム            | 18:15-19:15<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム             | 18:30-19:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム  | 18:45-19:15<br>LES MILLS<br><b>barre</b><br>ランダム        |
| 19:15-20:15<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム            | 19:45-20:45<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム           | 20:00-20:45<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム           | 19:30-20:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム             | 19:30-20:15<br>LES MILLS<br><b>CORE</b><br>ランダム                   | 19:45-20:45<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム  | 19:30-20:00<br>LES MILLS<br><b>sprint</b><br>ランダム (自転車) |
| 20:30-21:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム              | 21:00-22:00<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム          | 21:00-22:00<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム        | 20:45-21:45<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム             | 20:30-21:15<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム                  | 21:00-22:00<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム   | 20:15-21:00<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム        |
| 21:45-22:15<br>LES MILLS<br><b>sprint</b><br>ランダム (自転車)          | 22:15-23:15<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム             | 22:15-23:00<br>LES MILLS<br><b>CORE</b><br>ランダム            | 22:00-22:45<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b><br>ランダム                 | 21:30-22:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム               | 22:15-22:45<br>LES MILLS<br><b>GRIT</b><br>6日・27日 Strength<br>13日・20日 Cardio<br>20日 Athletic (炎) | 21:15-22:15<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム   |
| 23:30-23:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム            | 23:30-24:00<br>LES MILLS<br><b>RPM</b><br>ランダム (自転車)            | 23:15-24:00<br>LES MILLS<br><b>THE TRIP</b><br>ランダム (自転車)  | 23:00-24:00<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム               | 22:45-23:45<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム            | 23:00-23:45<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム   | 22:30-23:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム   |

# 8月EVENT LESSON



**MAKI**

ボディセラピスト

**「サーキットエアロ」**

定員9名

8月10日(土)

12時30分～13時15分

3分筋トレ、3分エアロビクス有酸素の動き、1分休憩を繰り返す  
レッスン。ダンス&筋トレ&有酸素と大満足の45分！

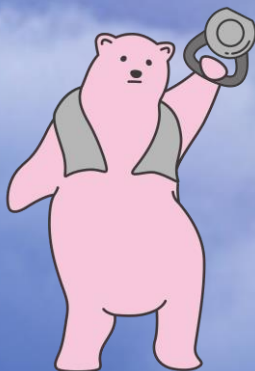
**「ボディケア」**

定員5名

8月17日(土)

12時30分～13時15分

施術とフォームローラーの使い方も入ったストレッチレッスン



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8月5日～8月18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<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム        | 5:00-6:00<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム        | 5:00-6:00<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム          | 5:00-6:00<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム        | 5:00-5:45<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム              | 5:00-6:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム   | 5:00-6:00<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム         |
| 6:15-7:00<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b><br>ランダム            | 6:15-7:15<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム           | 6:15-7:15<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム        | 6:15-7:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム       | 6:00-7:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム         | 6:15-7:15<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム   | 6:15-6:45<br>LES MILLS<br><b>sprint</b><br>ランダム 🚴         |
| 7:15-8:15<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム        | 7:30-8:15<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b><br>ランダム             | 7:30-8:15<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム             | 7:30-8:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム        | 7:15-8:15<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム         | 7:30-8:15<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム  | 7:00-7:45<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム (45) |
| 8:30-9:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム (45)  | 8:30-9:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム         | 8:30-9:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム        | 8:45-9:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム (45)     | 8:30-9:15<br>LES MILLS<br><b>CORE</b><br>ランダム               | 8:30-9:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム (45)   | 8:00-8:45<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b><br>ランダム           |
| 9:30-10:15<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム            | 9:45-10:15<br>LES MILLS<br><b>RPM</b><br>ランダム 🚴 (45)        | 9:45-10:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム (45) | 9:45-10:30<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b><br>ランダム           | 9:30-10:15<br>LES MILLS<br><b>THE TRIP</b><br>ランダム 🚴 (30)   | 9:30-10:00<br>LES MILLS<br><b>CORE</b><br>ランダム  | 9:00-10:00<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム      |
| 10:30-11:00<br>LES MILLS<br><b>CORE</b><br>ランダム (30)       | 10:30-11:15<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム (45)  | 10:45-11:15<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム (30)   | 10:45-11:15<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム (30)      | 10:30-11:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム      | 10:15-11:15<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム   | 10:15-11:15<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム     |
| 11:15-12:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム (45) | 11:30-12:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム (45) | 11:30-12:00<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム (30) | 11:30-12:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム (30) | 11:45-12:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム            | 11:30-12:00<br>LES MILLS<br><b>GRIT</b><br>Strength<br>Cardio<br>Athletic<br>3日・24日<br>10日・31日<br>17日 | 11:30-12:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム       |
| 12:30-13:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム      | 12:45-13:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム            | 12:30-13:15<br>LES MILLS<br><b>CORE</b><br>ランダム            | 12:30-13:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム     | 13:00-13:45<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム (45)    | 12:30-13:15<br>10日 サーキットエアロ<br>17日 ボディケア<br>料金 ¥400- Makki Sato                                       | 13:00-13:45<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム          |
| 13:45-14:45<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム     | 13:45-14:30<br>LES MILLS<br><b>CORE</b><br>ランダム             | 13:30-14:15<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b><br>ランダム          | 13:45-14:45<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム      | 14:00-15:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム       | 13:45-14:45<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム   | 14:00-15:00<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム    |
| 15:00-16:00<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム        | 14:45-15:45<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム       | 14:30-15:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム     | 15:00-15:45<br>LES MILLS<br><b>THE TRIP</b><br>ランダム 🚴      | 15:15-16:15<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム       | 15:00-15:45<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b><br>ランダム   | 15:15-15:45<br>LES MILLS<br><b>CORE</b><br>ランダム (30)      |
| 16:15-17:00<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム           | 16:00-17:00<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム       | 15:45-16:45<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム      | 16:00-16:45<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム           | 16:30-17:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム (45) | 16:00-16:30<br>LES MILLS<br><b>sprint</b><br>ランダム 🚴   | 16:00-17:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム     |
| 17:30-18:15<br>LES MILLS<br><b>THE TRIP</b><br>ランダム 🚴      | 17:30-18:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム         | 17:15-18:00<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム           | 17:15-18:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム     | 17:45-18:45<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム       | 17:00-18:00<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム  | 17:30-18:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム     |
| 18:30-19:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム      | 18:45-19:15<br>LES MILLS<br><b>sprint</b><br>ランダム 🚴         | 18:15-19:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム     | 18:30-19:15<br>LES MILLS<br><b>CORE</b><br>ランダム            | 19:00-19:45<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム            | 18:15-19:15<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム   | 18:45-19:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム          |
| 19:45-20:45<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム        | 19:30-20:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム       | 19:30-20:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム      | 19:30-20:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム      | 20:00-21:00<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム       | 19:30-20:15<br>LES MILLS<br><b>THE TRIP</b><br>ランダム 🚴   | 19:45-20:45<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム    |
| 21:00-22:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム      | 20:45-21:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム            | 20:45-21:15<br>LES MILLS<br><b>sprint</b><br>ランダム 🚴        | 20:45-21:45<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム        | 21:15-21:45<br>LES MILLS<br><b>RPM</b><br>ランダム 🚴            | 20:30-21:15<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム  | 21:00-22:00<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム     |
| 22:15-23:00<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム           | 21:45-22:45<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム      | 21:30-22:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム        | 22:00-23:00<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム      | 22:00-22:45<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b><br>ランダム           | 21:30-22:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム   | 22:15-23:15<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム     |
| 23:15-23:45<br>LES MILLS<br><b>sprint</b><br>ランダム 🚴        | 23:00-24:00<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム         | 22:45-23:45<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム      | 23:15-24:00<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム           | 23:00-24:00<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム         | 22:45-23:45<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム   | 23:30-24:00<br>LES MILLS<br><b>barre</b><br>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年月8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<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム        | 5:00-6:00<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム        | 5:00-6:00<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム          | 5:00-6:00<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム        | 5:00-5:45<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム              | 5:00-6:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム   | 5:00-6:00<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム         |
| 6:15-7:00<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b><br>ランダム            | 6:15-7:15<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム           | 6:15-7:15<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム        | 6:15-7:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム       | 6:00-7:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム         | 6:15-7:15<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム   | 6:15-6:45<br>LES MILLS<br><b>sprint</b><br>ランダム 🚲         |
| 7:15-8:15<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム        | 7:30-8:15<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b><br>ランダム             | 7:30-8:15<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム             | 7:30-8:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム        | 7:15-8:15<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム         | 7:30-8:15<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム  | 7:00-7:45<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム (45) |
| 8:30-9:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム (45)  | 8:30-9:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム         | 8:30-9:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム        | 8:45-9:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム (45)     | 8:30-9:15<br>LES MILLS<br><b>CORE</b><br>ランダム               | 8:30-9:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム (45)   | 8:00-8:45<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b><br>ランダム           |
| 9:30-10:15<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム            | 9:45-10:15<br>LES MILLS<br><b>RPM</b><br>ランダム 🚲 (45)        | 9:45-10:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム (45) | 9:45-10:30<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b><br>ランダム           | 9:30-10:15<br>LES MILLS<br><b>THE TRIP</b><br>ランダム 🚲 (30)   | 9:30-10:00<br>LES MILLS<br><b>CORE</b><br>ランダム  | 9:00-10:00<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム      |
| 10:30-11:00<br>LES MILLS<br><b>CORE</b><br>ランダム (30)       | 10:30-11:15<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム (45)  | 10:45-11:15<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム (30)   | 10:45-11:15<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム (30)      | 10:30-11:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム      | 10:15-11:15<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム   | 10:15-11:15<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム     |
| 11:15-12:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム (45) | 11:30-12:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム (45) | 11:30-12:00<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム (30) | 11:30-12:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム (30) | 11:45-12:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム            | 11:30-12:00<br>LES MILLS<br><b>GRIT</b><br>Strength<br>Cardio<br>Athletic<br>3日・24日<br>10日・31日<br>17日 🔥 | 11:30-12:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム       |
| 12:30-13:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム      | 12:45-13:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム            | 12:30-13:15<br>LES MILLS<br><b>CORE</b><br>ランダム            | 12:30-13:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム     | 13:00-13:45<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム (45)    | 12:30-13:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム   | 13:00-13:45<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム          |
| 13:45-14:45<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム     | 13:45-14:30<br>LES MILLS<br><b>CORE</b><br>ランダム             | 13:30-14:15<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b><br>ランダム          | 13:45-14:45<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム      | 14:00-15:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム       | 13:45-14:45<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム   | 14:00-15:00<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム    |
| 15:00-16:00<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム        | 14:45-15:45<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム       | 14:30-15:30<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム     | 15:00-15:45<br>LES MILLS<br><b>THE TRIP</b><br>ランダム 🚲      | 15:15-16:15<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム       | 15:00-15:45<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b><br>ランダム   | 15:15-15:45<br>LES MILLS<br><b>CORE</b><br>ランダム (30)      |
| 16:15-17:00<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム           | 16:00-17:00<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム       | 15:45-16:45<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム      | 16:00-16:45<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム           | 16:30-17:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム (45) | 16:00-16:30<br>LES MILLS<br><b>sprint</b><br>ランダム 🚲   | 16:00-17:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム     |
| 17:30-18:15<br>LES MILLS<br><b>THE TRIP</b><br>ランダム 🚲      | 17:30-18:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム         | 17:15-18:00<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム           | 17:15-18:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム     | 17:45-18:45<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム       | 17:00-18:00<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム  | 17:30-18:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム     |
| 18:30-19:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム      | 18:45-19:15<br>LES MILLS<br><b>sprint</b><br>ランダム 🚲         | 18:15-19:15<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム     | 18:30-19:15<br>LES MILLS<br><b>CORE</b><br>ランダム            | 19:00-19:45<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム            | 18:15-19:15<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム   | 18:45-19:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム          |
| 19:45-20:45<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム        | 19:30-20:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム       | 19:30-20:30<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム      | 19:30-20:30<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム      | 20:00-21:00<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム       | 19:30-20:15<br>LES MILLS<br><b>THE TRIP</b><br>ランダム 🚲   | 19:45-20:45<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム    |
| 21:00-22:00<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム      | 20:45-21:30<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム            | 20:45-21:15<br>LES MILLS<br><b>sprint</b><br>ランダム 🚲        | 20:45-21:45<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム        | 21:15-21:45<br>LES MILLS<br><b>RPM</b><br>ランダム 🚲            | 20:30-21:15<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム  | 21:00-22:00<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム     |
| 22:15-23:00<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム           | 21:45-22:45<br>LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>ランダム      | 21:30-22:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム        | 22:00-23:00<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム      | 22:00-22:45<br>LES MILLS<br><b>SH'BAM</b><br>ランダム           | 21:30-22:30<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム   | 22:15-23:15<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム     |
| 23:15-23:45<br>LES MILLS<br><b>sprint</b><br>ランダム 🚲        | 23:00-24:00<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム         | 22:45-23:45<br>LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>ランダム      | 23:15-24:00<br>LES MILLS<br><b>DANCE</b><br>ランダム           | 23:00-24:00<br>LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>ランダム         | 22:45-23:45<br>LES MILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>ランダム   | 23:30-24:00<br>LES MILLS<br><b>barre</b><br>ランダム          |