

7月EVENT LESSON



MAKI

ボディセラピスト

施術付き整体ボディケア体操

7月6日(土)12:30~13:15

ボディセラピストによる**施術付**。
かんたん体操で姿勢を改善しよう！

だれでもできるエアロビクス

7月13日(土)12:30~13:15

スタジオプログラムが不安な方
一緒に踊ってみませんか♪



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7月1日～7月14日



🔥 上級者向けのハードなレッスンです

月	火	水	木	金	土	日
5:00-5:45 LES MILLS DANCE 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	5:00-6:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	5:00-5:45 LES MILLS SH'BAM ランダム	5:00-5:45 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	6:15-7:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	6:15-7:00 LES MILLS DANCE ランダム	6:00-6:45 LES MILLS CORE ランダム	6:00-7:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム
7:15-8:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	7:30-8:15 LES MILLS DANCE ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	7:00-8:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
8:30-9:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	8:30-9:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	8:30-9:15 LES MILLS DANCE ランダム	8:45-9:15 LES MILLS sprint ランダム (自転車)	8:30-9:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	8:15-9:00 LES MILLS DANCE ランダム	8:30-9:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
9:45-10:30 LES MILLS SH'BAM ランダム	9:30-10:15 LES MILLS THE TRIP ランダム (自転車)	9:30-10:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	9:30-10:00 LES MILLS DANCE ランダム (30)	9:45-10:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	9:15-9:45 LES MILLS RPM ランダム (自転車)	9:45-10:15 LES MILLS CORE ランダム (30)
10:45-11:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (30)	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	10:45-11:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (30)	10:15-10:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム (30)	10:45-11:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (30)	10:00-10:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	10:30-11:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム
11:30-12:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (45)	11:30-12:15 LES MILLS DANCE ランダム	11:30-12:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	11:00-11:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	11:30-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	11:00-12:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	11:45-12:30 LES MILLS SH'BAM ランダム
NEW 12:45-13:45 LES MILLS BODYATTACK #123	NEW 12:45-13:45 LES MILLS BODYPUMP #128	12:45-13:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	NEW 12:15-13:00 LES MILLS CORE #53	NEW 13:00-13:45 LES MILLS DANCE #3	12:30-13:15 6日 整体ボディケア体操 13日 エアロビクス 料金¥400- Makki Sato	13:00-14:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
NEW 14:00-14:30 LES MILLS RPM #101 (自転車)	NEW 14:00-15:00 LES MILLS BODYCOMBAT #98	13:45-14:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	NEW 13:15-14:15 LES MILLS BODYBALANCE #103	NEW 14:00-14:30 LES MILLS sprint #34 (自転車)	13:45-14:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	14:15-14:45 LES MILLS RPM ランダム (自転車)
14:45-15:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	15:15-16:00 LES MILLS CORE ランダム	15:00-15:45 LES MILLS DANCE ランダム	14:30-15:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	14:45-15:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	NEW 15:00-15:45 LES MILLS THE TRIP #36 (自転車)	15:00-15:45 LES MILLS DANCE ランダム
16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	16:15-17:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	16:00-17:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	15:45-16:30 LES MILLS DANCE ランダム	15:45-16:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	16:00-17:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	16:00-17:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
17:15-18:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	17:30-18:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	17:30-18:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	17:00-18:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	17:15-18:00 LES MILLS THE TRIP ランダム (自転車)	17:30-18:15 LES MILLS DANCE ランダム	17:30-18:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム
18:30-19:00 LES MILLS CORE ランダム (30)	18:45-19:30 LES MILLS DANCE ランダム	18:45-19:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:15-19:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	18:15-19:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	18:30-19:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	18:45-19:15 LES MILLS barre ランダム
19:15-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	20:00-20:45 LES MILLS DANCE ランダム	19:30-20:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	19:30-20:15 LES MILLS CORE ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	19:30-20:00 LES MILLS sprint ランダム (自転車)
20:30-21:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	21:00-22:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	21:00-22:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	20:45-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:30-21:15 LES MILLS DANCE ランダム	21:00-22:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	20:15-21:00 LES MILLS DANCE ランダム
21:45-22:15 LES MILLS sprint ランダム (自転車)	22:15-23:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	22:15-23:00 LES MILLS CORE ランダム	22:00-22:45 LES MILLS SH'BAM ランダム	21:30-22:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	22:15-22:45 6日-27日 Strength 13日- Cardio 20日- Athletic 🔥	21:15-22:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム
23:30-23:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	23:30-24:00 LES MILLS RPM ランダム (自転車)	23:15-24:00 LES MILLS THE TRIP ランダム (自転車)	23:00-24:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	22:45-23:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	23:00-23:45 LES MILLS DANCE ランダム	22:30-23:30 LES MILLS BODYCOMBAT 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 LES MILLS DANCE 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	5:00-6:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	5:00-5:45 LES MILLS SH'BAM ランダム	5:00-5:45 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	6:15-7:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	6:15-7:00 LES MILLS DANCE ランダム	6:00-6:45 LES MILLS CORE ランダム	6:00-7:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム
7:15-8:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	7:30-8:15 LES MILLS DANCE ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	7:00-8:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
8:30-9:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	8:30-9:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	8:30-9:15 LES MILLS DANCE ランダム	8:45-9:15 LES MILLS sprint ランダム (自転車)	8:30-9:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	8:15-9:00 LES MILLS DANCE ランダム	8:30-9:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
9:45-10:30 LES MILLS SH'BAM ランダム	9:30-10:15 LES MILLS THE TRIP ランダム (自転車)	9:30-10:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	9:30-10:00 LES MILLS DANCE ランダム (30)	9:45-10:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	9:15-9:45 LES MILLS RPM ランダム (自転車)	9:45-10:15 LES MILLS CORE ランダム (30)
10:45-11:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (30)	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	10:45-11:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (30)	10:15-10:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム (30)	10:45-11:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (30)	10:00-10:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	10:30-11:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム
11:30-12:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (45)	11:30-12:15 LES MILLS DANCE ランダム	11:30-12:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	11:00-11:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	11:30-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	11:00-12:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	11:45-12:30 LES MILLS SH'BAM ランダム
NEW 12:45-13:45 LES MILLS BODYATTACK #123	NEW 12:45-13:45 LES MILLS BODYPUMP #128	12:45-13:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	NEW 12:15-13:00 LES MILLS CORE #53	NEW 13:00-13:45 LES MILLS DANCE #3	12:30-13:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	13:00-14:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
NEW 14:00-14:30 LES MILLS RPM #101 (自転車)	NEW 14:00-15:00 LES MILLS BODYCOMBAT #98	13:45-14:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	NEW 13:15-14:15 LES MILLS BODYBALANCE #103	NEW 14:00-14:30 LES MILLS sprint #34 (自転車)	13:45-14:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	14:15-14:45 LES MILLS RPM ランダム (自転車)
14:45-15:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	15:15-16:00 LES MILLS CORE ランダム	15:00-15:45 LES MILLS DANCE ランダム	14:30-15:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	14:45-15:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	NEW 15:00-15:45 LES MILLS THE TRIP #36 (自転車)	15:00-15:45 LES MILLS DANCE ランダム
16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	16:15-17:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	16:00-17:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	15:45-16:30 LES MILLS DANCE ランダム	15:45-16:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	16:00-17:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	16:00-17:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
17:15-18:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	17:30-18:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	17:30-18:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	17:00-18:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	17:15-18:00 LES MILLS THE TRIP ランダム (自転車)	17:30-18:15 LES MILLS DANCE ランダム	17:30-18:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム
18:30-19:00 LES MILLS CORE ランダム (30)	18:45-19:30 LES MILLS DANCE ランダム	18:45-19:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:15-19:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	18:15-19:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	18:30-19:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	18:45-19:15 LES MILLS barre ランダム
19:15-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	20:00-20:45 LES MILLS DANCE ランダム	19:30-20:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	19:30-20:15 LES MILLS CORE ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	19:30-20:00 LES MILLS sprint ランダム (自転車)
20:30-21:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	21:00-22:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	21:00-22:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	20:45-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:30-21:15 LES MILLS DANCE ランダム	21:00-22:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	20:15-21:00 LES MILLS DANCE ランダム
21:45-22:15 LES MILLS sprint ランダム (自転車)	22:15-23:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	22:15-23:00 LES MILLS CORE ランダム	22:00-22:45 LES MILLS SH'BAM ランダム	21:30-22:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	22:15-22:45 LES MILLS GRIT 6日・27日 Strength 13日・20日 Cardio 20日 Athletic (炎)	21:15-22:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム
23:30-23:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	23:30-24:00 LES MILLS RPM ランダム (自転車)	23:15-24:00 LES MILLS THE TRIP ランダム (自転車)	23:00-24:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	22:45-23:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	23:00-23:45 LES MILLS DANCE ランダム	22:30-23:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム