

11月EVENT LESSON



MAKI

動いてストレッチ

11月18日(月)12:30~13:15

定員9名

ラジオ体操のような簡単にできる動きを使ったストレッチのクラス。
姿勢改善、筋トレ、ストレッチ効果の一石三鳥！

のんびりストレッチ

11月21日(木)11:15~12:00

定員9名

全身を気持ちよく伸ばすストレッチのクラス。
たくさん酸素を取り入れながら身体の中からリラックスしてみませんか？



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11月18日~11月24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 BODYBALANCE ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYPUMP 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	5:00-6:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム
6:15-7:00 LES MILLS DANCE 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	6:15-7:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	6:00-7:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	6:15-6:45 LES MILLS CORE ランダム
7:15-8:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	7:30-8:15 LES MILLS SH'BAM ランダム	7:30-8:15 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	7:30-8:15 LES MILLS DANCE ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	7:00-8:00 LES MILLS BODYBALANCE 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	8:30-9:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	8:30-9:00 LES MILLS CORE ランダム (30)	8:30-9:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	8:45-9:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	8:15-9:00 LES MILLS DANCE ランダム
9:30-10:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	9:45-10:15 LES MILLS RPM ランダム 🚲	9:45-10:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	9:15-10:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (45)	9:45-10:15 LES MILLS sprint ランダム 🚲	9:45-10:15 LES MILLS CORE ランダム (30)	9:15-10:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
10:30-11:00 LES MILLS CORE ランダム (30)	10:30-11:15 LES MILLS DANCE ランダム	10:45-11:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (30)	10:15-10:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム (30)	10:30-11:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	10:30-11:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	10:30-11:00 LES MILLS GRIT Strength 3日・ Cardio 10日・24日 Athletic 🔥
11:15-12:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	11:30-12:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	11:30-12:00 LES MILLS DANCE ランダム (30)	11:15-12:00 のんびりストレッチ 料金¥400- Maki Sato (45)	11:45-12:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	11:45-12:30 LES MILLS SH'BAM ランダム	11:15-12:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム
12:30-13:15 動いてストレッチ 料金¥400- Maki Sato	12:45-13:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	12:30-13:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	12:30-13:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	13:00-14:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	13:00-14:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	12:45-13:30 LES MILLS SH'BAM ランダム
13:45-14:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	14:00-14:30 LES MILLS CORE ランダム (30)	13:45-14:30 LES MILLS SH'BAM ランダム	13:45-14:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	14:15-15:00 LES MILLS DANCE ランダム	14:15-15:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	13:45-14:15 LES MILLS RPM ランダム 🚲
15:00-16:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	14:45-15:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	14:45-15:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	15:00-15:45 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	15:15-16:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	15:30-16:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	14:30-15:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム
16:15-17:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	16:00-17:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	15:45-16:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	16:30-17:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	16:45-17:15 LES MILLS sprint ランダム 🚲	15:45-16:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
17:30-18:15 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	17:30-18:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	17:15-18:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	17:15-18:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	17:45-18:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	17:45-18:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	17:15-18:00 LES MILLS DANCE ランダム
18:30-19:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:45-19:30 LES MILLS DANCE ランダム	18:15-19:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	18:30-19:00 LES MILLS sprint ランダム 🚲	19:00-20:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	19:00-19:45 LES MILLS DANCE ランダム	18:15-19:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム
19:45-20:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	19:30-20:15 LES MILLS CORE ランダム	19:15-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:15-21:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	20:00-21:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	19:30-20:00 LES MILLS sprint ランダム 🚲
21:00-21:45 LES MILLS DANCE ランダム	21:00-22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:30-21:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	20:30-21:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	21:15-22:00 LES MILLS CORE ランダム	21:15-22:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	20:15-21:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
22:00-23:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	22:15-22:45 LES MILLS sprint ランダム 🚲	21:45-22:15 LES MILLS RPM ランダム 🚲	21:45-22:30 LES MILLS SH'BAM ランダム	22:15-23:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (45)	22:30-23:00 LES MILLS GRIT Strength 2日・30日 Cardio 9日・23日 Athletic 🔥	21:30-22:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
23:15-23:45 LES MILLS RPM ランダム 🚲	23:00-23:45 LES MILLS SH'BAM ランダム	22:30-23:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	22:45-23:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	23:15-24:00 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	23:15-24:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	22:45-23:45 LES MILLS BODYATTACK 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11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 BODYBALANCE ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYPUMP 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	5:00-6:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム
6:15-7:00 LES MILLS DANCE 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	6:15-7:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	6:00-7:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	6:15-6:45 LES MILLS CORE ランダム
7:15-8:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	7:30-8:15 LES MILLS SH'BAM ランダム	7:30-8:15 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	7:30-8:15 LES MILLS DANCE ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	7:00-8:00 LES MILLS BODYBALANCE 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	8:30-9:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	8:30-9:15 LES MILLS CORE ランダム	8:30-9:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	8:45-9:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	8:15-9:00 LES MILLS DANCE ランダム
9:30-10:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	9:45-10:15 LES MILLS RPM ランダム 🚲	9:45-10:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	9:30-10:15 LES MILLS SH'BAM ランダム	9:45-10:15 LES MILLS sprint ランダム 🚲	9:45-10:15 LES MILLS CORE ランダム (30)	9:15-10:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
10:30-11:00 LES MILLS CORE ランダム (30)	10:30-11:15 LES MILLS DANCE ランダム	10:45-11:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (30)	10:30-11:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム (30)	10:30-11:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	10:30-11:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	10:30-11:00 LES MILLS GRIT Strength Cardio Athletic (17日, 3日, 10日-24日)
11:15-12:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	11:30-12:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	11:30-12:00 LES MILLS DANCE ランダム (30)	11:15-12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (45)	11:45-12:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	11:45-12:30 LES MILLS SH'BAM ランダム	11:15-12:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム
12:30-13:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	12:45-13:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	12:30-13:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	12:30-13:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	13:00-14:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	13:00-14:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	12:45-13:30 LES MILLS SH'BAM ランダム
13:45-14:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	14:00-14:30 LES MILLS CORE ランダム (30)	13:45-14:30 LES MILLS SH'BAM ランダム	13:45-14:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	14:15-15:00 LES MILLS DANCE ランダム	14:15-15:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	13:45-14:15 LES MILLS RPM ランダム 🚲
15:00-16:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	14:45-15:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	14:45-15:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	15:00-15:45 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	15:15-16:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	15:30-16:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	14:30-15:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム
16:15-17:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	16:00-17:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	15:45-16:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	16:30-17:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	16:45-17:15 LES MILLS sprint ランダム 🚲	15:45-16:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
17:30-18:15 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	17:30-18:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	17:15-18:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	17:15-18:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	17:45-18:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	17:45-18:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	17:15-18:00 LES MILLS DANCE ランダム
18:30-19:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:45-19:30 LES MILLS DANCE ランダム	18:15-19:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	18:30-19:00 LES MILLS sprint ランダム 🚲	19:00-20:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	19:00-19:45 LES MILLS DANCE ランダム	18:15-19:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム
19:45-20:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	19:30-20:15 LES MILLS CORE ランダム	19:15-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:15-21:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	20:00-21:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	19:30-20:00 LES MILLS sprint ランダム 🚲
21:00-21:45 LES MILLS DANCE ランダム	21:00-22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:30-21:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	20:30-21:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	21:15-22:00 LES MILLS CORE ランダム	21:15-22:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	20:15-21:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
22:00-23:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	22:15-22:45 LES MILLS sprint ランダム 🚲	21:45-22:15 LES MILLS RPM ランダム 🚲	21:45-22:30 LES MILLS SH'BAM ランダム	22:15-23:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (45)	22:30-23:00 LES MILLS GRIT Strength Cardio Athletic (2日-30日, 9日-23日, 16日)	21:30-22:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
23:15-23:45 LES MILLS RPM ランダム 🚲	23:00-23:45 LES MILLS SH'BAM ランダム	22:30-23:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	22:45-23:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	23:15-24:00 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	23:15-24:00 LES MILLS SH'BAM ランダム	22:45-23:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム