

12月EVENT LESSON



MAKI

ボディセラピスト

「ボディケア」

定員5名

12月16日(月) 12:30~13:15

自分の姿勢を見直し、改善させるストレッチを行い良い姿勢に導きます。
レッスン後には気になる箇所の施術付き！

「のんびりストレッチ」

定員9名

12月19日(木) 11:15~12:00

全身を気持ちよく伸ばしストレッチをするクラス。
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ましょう！

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12月16日～12月22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 BODYATTACK 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	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	6:15-7:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	6:15-7:00 LES MILLS DANCE ランダム	6:15-7:00 LES MILLS CORE ランダム	6:00-7:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム
7:15-8:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	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 BODYATTACK ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
8:15-9:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	8:30-9:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	8:45-9:15 LES MILLS CORE ランダム (30)	8:45-9:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	8:30-9:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	8:30-9:15 LES MILLS DANCE ランダム	8:30-9:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
9:30-10:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (45)	9:30-10:15 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	9:30-10:00 LES MILLS RPM ランダム 🚲	10:00-10:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	9:45-10:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	9:30-10:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	9:45-10:15 LES MILLS CORE ランダム (30)
10:30-11:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム (30)	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	10:15-11:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	11:15-12:00 のんびりストレッチ 料金¥400- Maki Sato	10:45-11:30 LES MILLS DANCE ランダム	10:45-11:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	10:30-11:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム
11:15-12:00 LES MILLS DANCE ランダム	11:30-12:15 LES MILLS CORE ランダム	11:15-12:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)		11:45-12:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	12:00-12:30 LES MILLS sprint ランダム 🚲	11:45-12:30 LES MILLS DANCE ランダム
12:30-13:15 ボディアクア 料金¥400- Maki Sato	12:45-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	12:30-13:15 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	12:30-13:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	13:00-13:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	13:00-14:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	13:00-13:30 LES MILLS GRIT Strength Cardio Athletic 🔥 1日-22日 15日- 8日-29日
13:45-14:30 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	14:00-15:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	13:30-14:15 LES MILLS DANCE ランダム	13:45-14:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	14:00-14:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (45)	14:15-14:45 LES MILLS RPM ランダム 🚲	13:45-14:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
14:45-15:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	15:15-16:00 LES MILLS CORE ランダム	14:30-15:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	15:00-15:45 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	15:00-16:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	15:00-15:45 LES MILLS DANCE ランダム	15:00-16:00 LES MILLS BODYATTACK 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)	15:45-16:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	16:15-16:45 LES MILLS sprint ランダム 🚲	16:00-17:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	16:15-17:00 LES MILLS THE TRIP 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	17:15-18:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	17:15-18:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	17:15-18:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (45)	17:30-18:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	17:30-18:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)
18:30-19:00 LES MILLS sprint ランダム 🚲	18:45-19:30 LES MILLS DANCE ランダム	18:30-19:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:30-19:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	18:15-19:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	18:45-19:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	18:30-19:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)
19:15-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	19:30-20:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	19:30-20:15 LES MILLS DANCE ランダム	20:00-21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	19:30-20:00 LES MILLS sprint ランダム 🚲
20:30-21:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	21:00-22:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	21:00-21:45 LES MILLS DANCE ランダム	20:45-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:30-21:15 LES MILLS CORE ランダム	21:15-22:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	20:15-21:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)
21:45-22:15 LES MILLS CORE ランダム (30)	22:15-23:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	22:00-23:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	22:00-22:45 LES MILLS DANCE ランダム	21:30-22:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	22:30-23:15 LES MILLS DANCE ランダム	21:15-22:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
22:30-23:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	23:30-24:00 LES MILLS RPM ランダム 🚲	23:15-24:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	23:00-24:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	22:45-23:30 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	23:30-24:00 LES MILLS GRIT Strength Cardio Athletic 🔥 14日- 7日-28日 21日-	22:30-23:15 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12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
5:00-5:45 LES MILLS DANCE ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYATTACK 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	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	6:15-7:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	6:15-7:00 LES MILLS DANCE ランダム	6:15-7:00 LES MILLS CORE ランダム	6:00-7:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム
7:15-8:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	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 BODYATTACK ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
8:15-9:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	8:30-9:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	8:45-9:15 LES MILLS CORE ランダム (30)	8:45-9:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	8:30-9:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	8:30-9:15 LES MILLS DANCE ランダム	8:30-9:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
9:30-10:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (45)	9:30-10:15 LES MILLS THE TRIP ランダム (自転車)	9:30-10:00 LES MILLS RPM ランダム (自転車)	10:00-10:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	9:45-10:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	9:30-10:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	9:45-10:15 LES MILLS CORE ランダム (30)
10:30-11:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム (30)	10:30-11:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	10:15-11:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	11:00-11:30 LES MILLS CORE ランダム (30)	10:45-11:30 LES MILLS DANCE ランダム	10:45-11:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	10:30-11:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム
11:15-12:00 LES MILLS DANCE ランダム	11:30-12:15 LES MILLS CORE ランダム	11:15-12:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	11:45-12:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (30)	11:45-12:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	12:00-12:30 LES MILLS sprint ランダム (自転車)	11:45-12:30 LES MILLS DANCE ランダム
12:30-13:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	12:45-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	12:30-13:15 LES MILLS THE TRIP ランダム (自転車)	12:45-13:30 LES MILLS DANCE ランダム	13:00-13:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	13:00-14:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	13:00-13:30 LES MILLS GRIT Strength 15分 Cardio 8分-29分 Athletic (火)
13:45-14:30 LES MILLS THE TRIP ランダム (自転車)	14:00-15:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	13:30-14:15 LES MILLS DANCE ランダム	13:45-14:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	14:00-14:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (45)	14:15-14:45 LES MILLS RPM ランダム (自転車)	13:45-14:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
14:45-15:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	15:15-16:00 LES MILLS CORE ランダム	14:30-15:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	15:00-15:45 LES MILLS THE TRIP ランダム (自転車)	15:00-16:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	15:00-15:45 LES MILLS DANCE ランダム	15:00-16:00 LES MILLS BODYATTACK 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)	15:45-16:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	16:15-16:45 LES MILLS sprint ランダム (自転車)	16:00-17:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	16:15-17:00 LES MILLS THE TRIP ランダム (自転車)
17:15-18:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	17:30-18:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	17:15-18:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	17:15-18:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	17:15-18:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (45)	17:30-18:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	17:30-18:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)
18:30-19:00 LES MILLS sprint ランダム (自転車)	18:45-19:30 LES MILLS DANCE ランダム	18:30-19:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:30-19:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	18:15-19:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	18:45-19:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	18:30-19:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)
19:15-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	19:30-20:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	19:30-20:15 LES MILLS DANCE ランダム	20:00-21:00 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	21:00-21:45 LES MILLS DANCE ランダム	20:45-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:30-21:15 LES MILLS CORE ランダム	21:15-22:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	20:15-21:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)
21:45-22:15 LES MILLS CORE ランダム (30)	22:15-23:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	22:00-23:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	22:00-22:45 LES MILLS DANCE ランダム	21:30-22:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	22:30-23:15 LES MILLS DANCE ランダム	21:15-22:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
22:30-23:30 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 BODYBALANCE ランダム (45)	23:00-24:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	22:45-23:30 LES MILLS THE TRIP ランダム (自転車)	23:30-24:00 LES MILLS GRIT Strength 7分-28分 Cardio 21分 Athletic (火)	22:30-23:15 LES MILLS DANCE ランダム