1月EVENT LESSON

MAKI
ボディセラピスト

「のんびりストレッチ」 定員9名

1月20日(月) 12:30～13:15

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！

「ボディケア」 定員5名

1月23日(木) 11:15～12:00

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！

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

フィットネスジム FIT365

プログラムスケジュール　2025年1月20日～1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 LesMills BODYBALANCE ランダム	5:00-5:45 LesMills BODYATTACK 45 ランダム	5:00-6:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム	5:00-5:45 LesMills DANCE ランダム	5:00-6:00 LesMills BODYPUMP ランダム	5:00-6:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム	5:00-6:00 LesMills BODYBALANCE ランダム
6:15-7:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	6:00-6:30 LesMills BODYPUMP 30 ランダム	6:15-7:15 LesMills BODYATTACK ランダム	6:00-6:45 LesMills THE TRIP ランダム	6:15-7:00 LesMills DANCE NEW #5	6:15-7:00 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	6:15-7:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム
7:30-8:15 LesMills CORE ランダム	6:45-7:30 LesMills DANCE ランダム	7:30-8:15 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	7:00-8:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム	7:15-8:15 LesMills BODYATTACK ランダム	7:15-8:00 LesMills DANCE ランダム	7:30-8:30 LesMills BODYPUMP ランダム
8:30-9:15 LesMills DANCE ランダム	7:45-8:45 LesMills BODYCOMBAT ランダム	8:30-9:30 LesMills BODYPUMP ランダム	8:15-9:15 LesMills BODYBALANCE ランダム	8:30-9:00 LesMills sprint ランダム	8:15-9:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	8:45-9:30 LesMills DANCE ランダム
9:30-10:00 LesMills RPM ランダム	9:00-10:00 LesMills BODYATTACK NEW #125	9:45-10:30 LesMills DANCE	9:30-10:00 LesMills CORE 30 ランダム	9:15-10:15 LesMills BODYBALANCE ランダム	9:30-10:15 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	9:45-10:30 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム
10:15-11:00 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	10:15-11:00 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	10:45-11:15 LesMills BODYCOMBAT 30 ランダム	10:15-10:45 LesMills BODYATTACK 30 ランダム	10:30-11:15 LesMills DANCE ランダム	10:30-11:30 LesMills BODYATTACK ランダム	10:45-11:15 LesMills CORE 30 ランダム
11:15-12:00 LesMills BODYCOMBAT 45 ランダム	11:15-12:00 LesMills CORE ランダム	11:30-12:15 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	11:15-12:00 ボディケア 料金¥400- Maki Sato	11:30-12:00 LesMills BODYPUMP 30 ランダム	11:45-12:30 LesMills THE TRIP NEW #38	11:30-12:30 LesMills BODYATTACK ランダム
12:30-13:15 のんびりストレッチ 料金¥400- Maki Sato	12:30-13:15 LesMills DANCE NEW #5	12:45-13:45 LesMills BODYATTACK ランダム	12:30-13:15 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	12:30-13:30 LesMills BODYCOMBAT ランダム	13:00-13:45 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	13:00-13:45 LesMills DANCE ランダム
13:45-14:30 LesMills DANCE ランダム	13:30-14:15 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	14:00-15:00 LesMills BODYCOMBAT NEW #100	13:30-14:00 LesMills GRIT Strength Cardio Athletic 2日・23日 9日・30日 16日・	13:45-14:45 LesMills BODYBALANCE ランダム	14:00-15:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム	14:00-14:30 LesMills RPM NEW #100
14:45-15:45 LesMills BODYPUMP NEW #130	14:30-15:30 LesMills BODYBALANCE ランダム	15:15-15:45 LesMills sprint NEW #36	14:15-15:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	15:00-15:45 LesMills CORE NEW #55	15:15-16:00 LesMills DANCE ランダム	14:45-15:45 LesMills BODYPUMP ランダム
16:00-16:45 LesMills BODYATTACK 45 ランダム	15:45-16:45 LesMills BODYCOMBAT ランダム	16:00-16:45 LesMills DANCE ランダム	15:30-16:30 LesMills BODYBALANCE ランダム	16:00-16:45 LesMills DANCE ランダム	16:15-16:45 LesMills RPM ランダム	16:00-16:30 LesMills GRIT Strength Cardio Athletic ・12日 ・19日 5日・26日
17:15-18:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	17:15-18:00 LesMills DANCE ランダム	17:15-18:00 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	17:00-18:00 LesMills BODYPUMP ランダム	17:15-18:15 LesMills BODYATTACK ランダム	17:15-17:45 LesMills CORE 30 ランダム	17:00-18:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム
18:30-19:15 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	18:15-19:00 LesMills THE TRIP ランダム	18:15-19:15 LesMills BODYPUMP ランダム	18:15-19:00 LesMills DANCE ランダム	18:30-19:30 LesMills BODYCOMBAT ランダム	18:00-19:00 LesMills BODYPUMP ランダム	18:15-19:15 LesMills BODYBALANCE ランダム
19:30-20:30 LesMills BODYPUMP ランダム	19:15-20:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	19:30-20:15 LesMills DANCE ランダム	19:15-19:45 LesMills CORE 30 ランダム	19:45-20:45 LesMills BODYBALANCE ランダム	19:15-20:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	19:30-20:15 LesMills BODYPUMP 45 ランダム
20:45-21:30 LesMills DANCE ランダム	20:30-21:30 LesMills BODYATTACK ランダム	20:30-21:30 LesMills BODYCOMBAT ランダム	20:00-21:00 LesMills BODYATTACK ランダム	21:00-22:00 LesMills BODYPUMP ランダム	20:30-21:30 LesMills BODYATTACK ランダム	20:30-21:00 LesMills sprint ランダム
21:45-22:45 LesMills BODYATTACK ランダム	21:45-22:15 LesMills sprint ランダム	21:45-22:30 LesMills CORE	21:15-22:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	22:15-22:45 LesMills RPM ランダム	21:45-22:15 LesMills GRIT Strength Cardio Athletic ・18日 4日・25日 11日・	21:15-22:15 LesMills BODYATTACK ランダム
23:00-23:45 LesMills THE TRIP ランダム	22:30-23:30 LesMills BODYPUMP NEW #130	22:45-23:45 LesMills BODYATTACK NEW #125	22:30-23:30 LesMills BODYBALANCE NEW #105	23:00-24:00 LesMills BODYCOMBAT NEW #100	22:30-23:30 LesMills BODYBALANCE ランダム	22:30-23:15 LesMills DANCE NEW #5

フィットネスジム FIT365

レッスン プログラムスケジュール　2025年1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 LesMills BODYBALANCE ランダム	5:00-5:45 LesMills BODYATTACK 45 ランダム	5:00-6:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム	5:00-5:45 LesMills DANCE ランダム	5:00-6:00 LesMills BODYPUMP ランダム	5:00-6:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム	5:00-6:00 LesMills BODYBALANCE ランダム
6:15-7:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	6:00-6:30 LesMills BODYPUMP 30 ランダム	6:15-7:15 LesMills BODYATTACK ランダム	6:00-6:45 LesMills THE TRIP ランダム	6:15-7:00 LesMills DANCE NEW #5	6:15-7:00 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	6:15-7:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム
7:30-8:15 LesMills CORE ランダム	6:45-7:30 LesMills DANCE ランダム	7:30-8:15 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	7:00-8:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム	7:15-8:15 LesMills BODYATTACK ランダム	7:15-8:00 LesMills DANCE ランダム	7:30-8:30 LesMills BODYPUMP ランダム
8:30-9:15 LesMills DANCE ランダム	7:45-8:45 LesMills BODYCOMBAT ランダム	8:30-9:30 LesMills BODYPUMP ランダム	8:15-9:15 LesMills BODYBALANCE ランダム	8:30-9:00 LesMills sprint ランダム	8:15-9:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	8:45-9:30 LesMills DANCE ランダム
9:30-10:00 LesMills RPM ランダム	9:00-10:00 LesMills BODYATTACK NEW #125	9:45-10:30 LesMills DANCE ランダム	9:30-10:00 LesMills CORE 30 ランダム	9:15-10:15 LesMills BODYBALANCE ランダム	9:30-10:15 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	9:45-10:30 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム
10:15-11:00 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	10:15-11:00 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	10:45-11:15 LesMills BODYCOMBAT 30 ランダム	10:15-11:00 LesMills BODYATTACK 45 ランダム	10:30-11:15 LesMills DANCE ランダム	10:30-11:30 LesMills BODYATTACK ランダム	10:45-11:15 LesMills CORE 30 ランダム
11:15-12:00 LesMills BODYCOMBAT 45 ランダム	11:15-12:00 LesMills CORE ランダム	11:30-12:15 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	11:15-12:00 LesMills DANCE ランダム	11:30-12:00 LesMills BODYPUMP 30 ランダム	11:45-12:30 LesMills THE TRIP NEW #38	11:30-12:30 LesMills BODYATTACK ランダム
12:30-13:30 LesMills BODYBALANCE NEW #105	12:30-13:15 LesMills DANCE NEW #5	12:45-13:45 LesMills BODYATTACK ランダム	12:30-13:15 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	12:30-13:30 LesMills BODYCOMBAT ランダム	13:00-13:45 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	13:00-13:45 LesMills DANCE ランダム
13:45-14:30 LesMills DANCE ランダム	13:30-14:15 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	14:00-15:00 LesMills BODYCOMBAT NEW #100	13:30-14:00 LesMills GRIT 2日・23日 9日・30日 16日・ Strength Cardio Athletic	13:45-14:45 LesMills BODYBALANCE ランダム	14:00-15:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム	14:00-14:30 LesMills RPM NEW #100
14:45-15:45 LesMills BODYPUMP NEW #130	14:30-15:30 LesMills BODYBALANCE ランダム	15:15-15:45 LesMills sprint NEW #36	14:15-15:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	15:00-15:45 LesMills CORE NEW #55	15:15-16:00 LesMills DANCE ランダム	14:45-15:45 LesMills BODYPUMP ランダム
16:00-16:45 LesMills BODYATTACK 45 ランダム	15:45-16:45 LesMills BODYCOMBAT ランダム	16:00-16:45 LesMills DANCE ランダム	15:30-16:30 LesMills BODYBALANCE ランダム	16:00-16:45 LesMills DANCE ランダム	16:15-16:45 LesMills RPM ランダム	16:00-16:30 LesMills GRIT ・12日 ・19日 5日・26日 Strength Cardio Athletic
17:15-18:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	17:15-18:00 LesMills DANCE ランダム	17:15-18:00 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	17:00-18:00 LesMills BODYPUMP ランダム	17:15-18:15 LesMills BODYATTACK ランダム	17:15-17:45 LesMills CORE 30 ランダム	17:00-18:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム
18:30-19:15 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	18:15-19:00 LesMills THE TRIP ランダム	18:15-19:15 LesMills BODYPUMP ランダム	18:15-19:00 LesMills DANCE ランダム	18:30-19:30 LesMills BODYCOMBAT ランダム	18:00-19:00 LesMills BODYPUMP ランダム	18:15-19:15 LesMills BODYBALANCE ランダム
19:30-20:30 LesMills BODYPUMP ランダム	19:15-20:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	19:30-20:15 LesMills DANCE ランダム	19:15-19:45 LesMills CORE 30 ランダム	19:45-20:45 LesMills BODYBALANCE ランダム	19:15-20:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	19:30-20:15 LesMills BODYPUMP 45 ランダム
20:45-21:30 LesMills DANCE ランダム	20:30-21:30 LesMills BODYATTACK ランダム	20:30-21:30 LesMills BODYCOMBAT ランダム	20:00-21:00 LesMills BODYATTACK ランダム	21:00-22:00 LesMills BODYPUMP ランダム	20:30-21:30 LesMills BODYATTACK ランダム	20:30-21:00 LesMills sprint ランダム
21:45-22:45 LesMills BODYATTACK ランダム	21:45-22:15 LesMills sprint ランダム	21:45-22:30 LesMills CORE ランダム	21:15-22:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	22:15-22:45 LesMills RPM ランダム	21:45-22:15 LesMills GRIT ・18日 4日・25日 11日・ Strength Cardio Athletic	21:15-22:15 LesMills BODYATTACK ランダム
23:00-23:45 LesMills THE TRIP ランダム	22:30-23:30 LesMills BODYPUMP NEW #130	22:45-23:45 LesMills BODYATTACK NEW #125	22:30-23:30 LesMills BODYBALANCE NEW #105	23:00-24:00 LesMills BODYCOMBAT NEW #100	22:30-23:30 LesMills BODYBALANCE ランダム	22:30-23:15 LesMills DANCE NEW #5