

F フィットネスジム FIT 365

プログラムスケジュール

2025年2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 BODYATTACK 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	5:00-6:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	5:00-5:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	5:00-5:30 LES MILLS GRIT Strength Cardio Athletic 16分 9分 2分・23分
6:15-7:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	6:00-7:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	6:15-7:00 LES MILLS DANCE ランダム	6:15-7:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	6:00-7:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	5:45-6:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
7:30-8:15 LES MILLS DANCE ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	7:15-8:00 LES MILLS THE TRIP ランダム (自転車)	7:15-8:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:15-8:00 LES MILLS DANCE ランダム	7:00-8:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム
8:30-9:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	8:45-9:30 LES MILLS DANCE ランダム	8:30-9:00 LES MILLS RPM ランダム (自転車)	8:15-9:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	8:30-9:15 LES MILLS DANCE ランダム	8:15-9:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	8:15-9:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
9:45-10:30 LES MILLS THE TRIP ランダム (自転車)	9:45-10:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	9:15-10:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	9:15-10:00 LES MILLS DANCE ランダム	9:30-10:00 LES MILLS sprint ランダム (自転車)	9:30-10:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	9:30-10:00 LES MILLS CORE ランダム (30)
10:45-11:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	11:00-11:30 LES MILLS CORE ランダム (30)	10:30-11:15 LES MILLS DANCE ランダム	10:15-11:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	10:15-11:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	10:45-11:15 LES MILLS RPM ランダム (自転車)	10:15-11:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム
11:45-12:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム (30)	11:45-12:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (30)	11:30-12:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム (30)	11:15-12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (45)	11:15-12:00 LES MILLS CORE ランダム	11:30-12:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	11:30-12:15 LES MILLS THE TRIP ランダム (自転車)
12:45-13:30 LES MILLS DANCE ランダム	12:45-13:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	12:30-13:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	12:30-13:15 LES MILLS CORE ランダム	12:30-13:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	13:00-13:30 LES MILLS sprint ランダム (自転車)	12:45-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
13:45-14:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	13:45-14:30 LES MILLS DANCE ランダム	13:45-14:30 LES MILLS THE TRIP ランダム (自転車)	13:30-14:00 LES MILLS GRIT Strength Cardio Athletic 6分・27分 20分 13分	13:30-14:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	13:45-14:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	14:00-14:45 LES MILLS DANCE ランダム
14:45-15:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	14:45-15:15 LES MILLS RPM ランダム (自転車)	14:45-15:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	14:15-15:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	14:45-15:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	15:00-15:45 LES MILLS CORE ランダム	15:00-15:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)
16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	15:30-16:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	16:00-17:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	15:30-16:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	16:00-17:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	16:00-17:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム
17:15-18:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	17:00-18:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	17:30-18:15 LES MILLS CORE ランダム	17:00-17:30 LES MILLS sprint ランダム (自転車)	17:15-18:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	17:30-18:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	17:30-18:15 LES MILLS DANCE ランダム
18:15-19:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	18:15-19:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:30-19:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	17:45-18:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	18:15-18:45 LES MILLS RPM ランダム (自転車)	18:45-19:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	18:30-19:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
19:30-20:00 LES MILLS CORE ランダム (30)	19:30-20:15 LES MILLS DANCE ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	19:00-20:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	20:00-20:45 LES MILLS DANCE ランダム	19:45-20:15 LES MILLS sprint ランダム (自転車)
20:30-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:30-21:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	21:00-21:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	20:15-21:00 LES MILLS DANCE ランダム	20:15-21:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	21:00-21:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	20:30-21:15 LES MILLS DANCE ランダム
21:45-22:15 LES MILLS sprint ランダム (自転車)	21:45-22:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	22:00-22:45 LES MILLS DANCE ランダム	21:15-22:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	21:30-22:15 LES MILLS DANCE ランダム	22:00-23:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	21:30-22:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム
22:30-23:00 LES MILLS GRIT Strength Cardio Athletic 10分 24分 17分	23:00-23:45 LES MILLS THE TRIP ランダム (自転車)	23:00-24:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	22:30-23:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	22:30-23:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	23:15-24:00 LES MILLS DANCE ランダム	22:45-23:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム

フィットネスジム FIT 365

プログラムスケジュール

2025年3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	5:00-5:45 LES MILLS CORE ランダム	5:00-5:45 LES MILLS THE TRIP ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	5:00-5:30 LES MILLS GRIT Strength Cardio Athletic 15分 22分 29分	5:00-5:45 LES MILLS DANCE ランダム
6:15-7:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	6:00-6:45 LES MILLS DANCE ランダム	6:00-6:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	6:15-7:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	6:15-7:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	5:45-6:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	6:00-7:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
7:15-8:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	7:00-8:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	7:00-8:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:30-8:15 LES MILLS DANCE ランダム	7:15-8:00 LES MILLS CORE ランダム	7:00-8:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	7:15-7:45 LES MILLS sprint ランダム
8:30-9:15 LES MILLS DANCE ランダム	8:15-9:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	8:15-9:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	8:30-9:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	8:15-9:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	8:15-9:00 LES MILLS DANCE ランダム	8:00-9:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
9:30-10:00 LES MILLS RPM ランダム	9:30-10:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム (30)	9:30-10:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム (30)	9:45-10:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	9:30-10:15 LES MILLS DANCE ランダム	9:15-9:45 LES MILLS sprint ランダム	9:15-10:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム
10:15-11:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	10:15-10:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (30)	10:15-10:45 LES MILLS DANCE ランダム (30)	11:00-11:30 LES MILLS CORE ランダム (30)	10:30-11:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム (30)	10:00-11:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	10:30-11:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム
11:15-12:00 LES MILLS CORE ランダム	11:00-11:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	11:00-12:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	11:45-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (45)	11:15-12:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	11:15-12:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	11:45-12:30 LES MILLS DANCE ランダム
12:30-13:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	12:15-13:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	12:30-13:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	13:00-13:30 LES MILLS GRIT Strength Cardio Athletic 20分 27分 33分	12:30-13:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	12:45-13:30 LES MILLS DANCE ランダム	13:00-13:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)
13:45-14:30 LES MILLS DANCE ランダム	13:15-14:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	13:45-14:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	13:45-14:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	13:30-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	13:45-14:15 LES MILLS RPM ランダム	14:00-15:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム
14:45-15:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	14:30-15:15 LES MILLS THE TRIP ランダム	15:00-16:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	14:45-15:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	14:45-15:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	14:30-15:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	15:15-16:00 LES MILLS DANCE ランダム
16:00-16:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	15:30-16:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	16:15-17:00 LES MILLS DANCE ランダム	16:00-17:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	15:45-16:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	16:15-16:45 LES MILLS GRIT Strength Cardio Athletic 9分 30分 16分 23分
17:15-18:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	17:00-17:45 LES MILLS DANCE ランダム	17:30-18:00 LES MILLS CORE ランダム (30)	17:30-18:00 LES MILLS sprint 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	17:15-18:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
18:15-19:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	18:15-19:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	18:15-19:00 LES MILLS DANCE ランダム	18:30-19:15 LES MILLS THE TRIP ランダム	18:30-19:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	18:30-19:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)
19:30-20:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	19:15-20:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	19:30-20:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	19:15-20:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	19:30-20:15 LES MILLS DANCE ランダム	19:45-20:15 LES MILLS CORE ランダム (30)	19:30-20:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム
20:45-21:30 LES MILLS DANCE ランダム	20:30-21:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	20:45-21:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	20:15-21:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	20:30-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:30-21:15 LES MILLS DANCE ランダム	20:45-21:15 LES MILLS CORE ランダム (30)
21:45-22:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	21:45-22:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	22:00-22:30 LES MILLS sprint ランダム	21:30-22:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	21:45-22:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	21:30-22:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	21:30-22:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
22:45-23:15 LES MILLS GRIT Strength Cardio Athletic 3分 24分 10分 31分 17分	23:00-23:30 LES MILLS RPM ランダム	22:45-23:30 LES MILLS DANCE ランダム	22:45-23:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	23:00-24:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	22:30-23:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	22:45-23:30 LES MILLS THE TRIP ランダム

フィットネスジム FIT 365

プログラムスケジュール

2025年3月24日～3月30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	5:00-5:45 LES MILLS CORE ランダム	5:00-5:45 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	5:00-6:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	5:00-5:30 LES MILLS GRIT Strength Cardio Athletic 🔥 15分 1日-22日 8日-29日	5:00-5:45 LES MILLS DANCE ランダム
6:15-7:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	6:00-6:45 LES MILLS DANCE ランダム	6:00-6:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	6:15-7:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	6:15-7:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	5:45-6:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	6:00-7:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
7:15-8:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	7:00-8:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	7:00-8:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:30-8:15 LES MILLS DANCE ランダム	7:15-8:00 LES MILLS CORE ランダム	7:00-8:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	7:15-7:45 LES MILLS sprint ランダム 🚲
8:30-9:15 LES MILLS DANCE ランダム	8:15-9:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	8:15-9:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	8:30-9:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	8:15-9:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	8:15-9:00 LES MILLS DANCE ランダム	8:00-9:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
9:30-10:00 LES MILLS RPM ランダム 🚲	9:30-10:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム (30)	9:30-10:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム (30)	9:45-10:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	9:30-10:15 LES MILLS DANCE ランダム	9:15-9:45 LES MILLS sprint ランダム 🚲	9:15-10:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム
10:15-11:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	10:15-10:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (30)	10:15-10:45 LES MILLS DANCE ランダム (30)	10:45-11:15 LES MILLS CORE ランダム (30)	10:30-11:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム (30)	10:00-11:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	10:30-11:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム
11:15-12:00 LES MILLS CORE ランダム	11:00-11:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	11:00-12:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	11:45-12:30 ボディケア 料金¥400- Maki Sato	11:15-12:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	11:15-12:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	11:45-12:30 LES MILLS DANCE ランダム
12:30-13:15 陽活 ボディケア 料金¥400- Maki Sato	12:15-13:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	12:30-13:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	13:00-13:30 LES MILLS GRIT Strength Cardio Athletic 🔥 20分 6日-27日 13日	12:30-13:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	12:45-13:30 LES MILLS DANCE ランダム	13:00-13:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)
13:45-14:30 LES MILLS DANCE ランダム	13:15-14:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	13:45-14:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	13:45-14:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	13:30-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	13:45-14:15 LES MILLS RPM ランダム 🚲	14:00-15:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム
14:45-15:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	14:30-15:15 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	15:00-16:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	14:45-15:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	14:45-15:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	14:30-15:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	15:15-16:00 LES MILLS DANCE ランダム
16:00-16:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	15:30-16:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	16:15-17:00 LES MILLS DANCE ランダム	16:00-17:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	15:45-16:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	16:15-16:45 LES MILLS GRIT Strength Cardio Athletic 🔥 9日-30日 16日 2日-23日
17:15-18:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	17:00-17:45 LES MILLS DANCE ランダム	17:30-18:00 LES MILLS CORE ランダム (30)	17:30-18:00 LES MILLS sprint 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	17:15-18:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
18:15-19:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	18:15-19:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	18:15-19:00 LES MILLS DANCE ランダム	18:30-19:15 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	18:30-19:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	18:30-19:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)
19:30-20:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	19:15-20:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	19:30-20:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	19:15-20:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	19:30-20:15 LES MILLS DANCE ランダム	19:45-20:15 LES MILLS CORE ランダム (30)	19:30-20:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム
20:45-21:30 LES MILLS DANCE ランダム	20:30-21:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	20:45-21:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	20:15-21:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	20:30-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:30-21:15 LES MILLS DANCE ランダム	20:45-21:15 LES MILLS CORE ランダム (30)
21:45-22:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	21:45-22:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	22:00-22:30 LES MILLS sprint ランダム 🚲	21:30-22:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	21:45-22:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	21:30-22:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	21:30-22:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
22:45-23:15 LES MILLS GRIT Strength Cardio Athletic 🔥 3日-24日 10日-31日 17日	23:00-23:30 LES MILLS RPM ランダム 🚲	22:45-23:30 LES MILLS DANCE ランダム	22:45-23:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	23:00-24:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	22:30-23:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	22:45-23:30 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲

3月イベント レッスン



腸活 ボディケア

3/24(月)
12:30~13:15 定員7名

昨今注目されてる腸内環境に着目し、
自分でできる腸揉み、セラピストによる
腸揉み、へそ揉み体験など盛りだくさんの
45分間です。

3/27(木)
11:45~12:30 定員5名

ボディ ケア

自分の姿勢を見直し、改善に導くプログラム。
今回は耳、肩、首を重点的にケアします。
レッスン後には気になる箇所の施術付き！

各参加料400円



担当：MAKI

整体ボディセラピスト
セラビューティックケア
ボディトークアクセス



ご予約はこちら
またはスタッフまで