

# 4月イベントレッスン



## 腸活 ボディケア

4/21(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。

4/24(木)  
11:15~12:00 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

# F フィットネスジム FIT365

🏋️ **プログラムスケジュール**

2025年4月21日～4月27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 <b>BODYATTACK</b> ランダム	5:00-5:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム (NEW) #126	5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (NEW) #106	5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	5:00-5:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム
6:15-7:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	6:00-7:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (NEW) #131	6:15-7:00 LES MILLS <b>THE TRIP</b> ランダム (NEW) #39 🚲	6:15-7:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	6:15-7:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	6:00-7:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	6:15-7:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム
7:30-8:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム (NEW) #6	7:15-8:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	7:15-8:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	7:15-8:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム (NEW) #101	7:30-8:00 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム (NEW) #37 🚲	7:15-8:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	7:30-8:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム
8:30-9:00 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム 🚲	8:30-9:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	8:30-9:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	8:30-9:15 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム (NEW) #56	8:15-9:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (45)	8:30-9:00 LES MILLS <b>GRIT</b> Strength Cardio Athletic ランダム (12a, 19a, 5a, 26a) 🔥	8:45-9:15 LES MILLS <b>RPM</b> ランダム 🚲
9:15-10:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (45)	9:45-10:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	9:30-10:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム (30)	9:30-10:00 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム 🚲	9:15-10:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	9:15-10:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (45)	9:30-10:00 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム (30)
10:15-11:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	11:00-11:30 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム (30)	10:15-10:45 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム (30)	10:15-10:45 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (30)	10:15-11:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	10:15-11:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	10:15-11:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム
11:15-12:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム (45)	11:45-12:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム (30)	11:00-11:45 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (45)	11:15-12:00 <b>ボディケア</b> 料金¥400- Maki Sato	11:15-12:00 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム	11:30-12:30 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	11:30-12:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム
12:30-13:15 <b>陽活</b> <b>ボディケア</b> 料金¥400- Maki Sato	12:45-13:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (45)	12:15-13:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (NEW) #106	12:30-13:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム (NEW) #6	12:30-13:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	13:00-14:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	12:45-13:45 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム
13:45-14:30 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	13:45-14:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム (NEW) #101	13:30-14:00 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム (NEW) #37 🚲	13:30-14:00 LES MILLS <b>GRIT</b> Strength Cardio Athletic ランダム (3a, 24a, 10a, 17a) 🔥	13:45-14:45 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (NEW) #131	14:15-15:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	14:00-15:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム
14:45-15:45 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	15:00-15:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	14:15-15:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	14:15-15:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	15:00-16:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	15:15-16:00 LES MILLS <b>THE TRIP</b> ランダム (NEW) #39 🚲	15:15-16:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)
16:00-16:30 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム (30)	16:00-16:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	15:15-16:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	15:30-16:00 LES MILLS <b>RPM</b> ランダム (NEW) #104 🚲	16:15-17:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	16:15-17:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	16:15-16:45 LES MILLS <b>GRIT</b> Strength Cardio Athletic ランダム (6a, 27a, 13a, 20a) 🔥
17:00-17:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	17:15-18:00 LES MILLS <b>THE TRIP</b> ランダム 🚲	16:45-17:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	16:30-17:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	17:30-18:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	17:45-18:15 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム 🚲	17:15-18:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム
18:00-19:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	18:15-19:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	18:00-18:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	17:45-18:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	18:30-19:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	18:30-19:15 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム	18:30-19:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム
19:15-20:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	19:30-20:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	19:00-20:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	19:00-20:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	19:45-20:15 LES MILLS <b>GRIT</b> Strength Cardio Athletic ランダム (18a, 4a, 25a, 11a) 🔥	19:30-20:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	19:30-20:00 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム 🚲
20:15-21:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	20:45-21:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	20:15-21:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	20:15-21:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	20:30-21:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	20:30-21:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	20:15-21:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム
21:30-22:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	22:00-23:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	21:15-22:00 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム	21:30-22:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	21:30-22:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	21:45-22:30 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	21:30-22:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム (45)
22:45-23:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (NEW) #106	23:15-23:45 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム (NEW) #37 🚲	22:15-23:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム (NEW) #101	22:45-23:30 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム (NEW) #6	22:45-23:45 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (NEW) #131	22:45-23:45 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム (NEW) #126	22:30-23:15 LES MILLS <b>DANCE</b> 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

2025年4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 <b>BODYATTACK</b> ランダム	5:00-5:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム (NEW) #126	5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (NEW) #106	5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	5:00-5:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	5:00-6:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム
6:15-7:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	6:00-7:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (NEW) #131	6:15-7:00 LES MILLS <b>THE TRIP</b> ランダム (NEW) #39 🚲	6:15-7:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	6:15-7:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	6:00-7:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	6:15-7:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム
7:30-8:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム (NEW) #6	7:15-8:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	7:15-8:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	7:15-8:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム (NEW) #101	7:30-8:00 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム (NEW) #37 🚲	7:15-8:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	7:30-8:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム
8:30-9:00 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム 🚲	8:30-9:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	8:30-9:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	8:30-9:15 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム (NEW) #56	8:15-9:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (45)	8:30-9:00 LES MILLS <b>GRIT</b> Strength Cardio Athletic ランダム (12a, 19a, 5a, 26a) 🔥	8:45-9:15 LES MILLS <b>RPM</b> ランダム 🚲
9:15-10:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (45)	9:45-10:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	9:30-10:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム (30)	9:30-10:15 LES MILLS <b>THE TRIP</b> ランダム 🚲	9:15-10:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	9:15-10:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (45)	9:30-10:00 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム (30)
10:15-11:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	11:00-11:30 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム (30)	10:15-10:45 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム (30)	10:30-11:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (30)	10:15-11:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	10:15-11:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	10:15-11:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム
11:15-12:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム (45)	11:45-12:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム (30)	11:00-11:45 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (45)	11:15-12:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム (45)	11:15-12:00 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム	11:30-12:30 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	11:30-12:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム
12:30-13:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム (NEW) #126	12:45-13:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (45)	12:15-13:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (NEW) #106	12:30-13:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム (NEW) #6	12:30-13:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	13:00-14:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	12:45-13:45 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム
13:45-14:30 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	13:45-14:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム (NEW) #101	13:30-14:00 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム (NEW) #37 🚲	13:30-14:00 LES MILLS <b>GRIT</b> Strength Cardio Athletic ランダム (3a, 24a, 10a, 17a) 🔥	13:45-14:45 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (NEW) #131	14:15-15:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	14:00-15:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム
14:45-15:45 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	15:00-15:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	14:15-15:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	14:15-15:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	15:00-16:00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	15:15-16:00 LES MILLS <b>THE TRIP</b> ランダム (NEW) #39 🚲	15:15-16:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)
16:00-16:30 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム (30)	16:00-16:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	15:15-16:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	15:30-16:00 LES MILLS <b>RPM</b> ランダム (NEW) #104 🚲	16:15-17:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	16:15-17:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	16:15-16:45 LES MILLS <b>GRIT</b> Strength Cardio Athletic ランダム (6a, 27a, 13a, 20a) 🔥
17:00-17:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	17:15-18:00 LES MILLS <b>THE TRIP</b> ランダム 🚲	16:45-17:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	16:30-17:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	17:30-18:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	17:45-18:15 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム 🚲	17:15-18:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム
18:00-19:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	18:15-19:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	18:00-18:45 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	17:45-18:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	18:30-19:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	18:30-19:15 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム	18:30-19:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム
19:15-20:00 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	19:30-20:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	19:00-20:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	19:00-20:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	19:45-20:15 LES MILLS <b>GRIT</b> Strength Cardio Athletic ランダム (18a, 4a, 25a, 11a) 🔥	19:30-20:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	19:30-20:00 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム 🚲
20:15-21:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	20:45-21:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	20:15-21:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (45)	20:15-21:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	20:30-21:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	20:30-21:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	20:15-21:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム
21:30-22:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム	22:00-23:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム	21:15-22:00 LES MILLS <b>CORE</b> ランダム	21:30-22:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム	21:30-22:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム	21:45-22:30 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム	21:30-22:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム (45)
22:45-23:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> ランダム (NEW) #106	23:15-23:45 LES MILLS <b>sprint</b> ランダム (NEW) #37 🚲	22:15-23:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ランダム (NEW) #101	22:45-23:30 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム (NEW) #6	22:45-23:45 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ランダム (NEW) #131	22:45-23:45 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ランダム (NEW) #126	22:30-23:15 LES MILLS <b>DANCE</b> ランダム