

フィットネスジム FIT365



プログラムスケジュール

2025年5月19日～5月25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 BODYPUMP ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	5:00-5:45 LES MILLS DANCE 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	5:00-6:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
6:15-7:00 LES MILLS DANCE ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	6:00-7:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム
7:15-8:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:30-8:00 LES MILLS CORE ランダム	7:30-8:15 LES MILLS DANCE ランダム	7:15-8:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム
8:30-9:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	8:15-9:00 LES MILLS THE TRIP ランダム	8:30-9:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	8:15-9:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	8:45-9:30 LES MILLS DANCE ランダム	8:45-9:30 LES MILLS CORE ランダム	8:45-9:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
9:30-10:00 LES MILLS sprint ランダム	9:15-10:00 LES MILLS DANCE ランダム	9:30-10:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	9:30-10:00 LES MILLS RPM ランダム	9:45-10:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	9:45-10:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	10:00-10:45 LES MILLS DANCE ランダム
10:15-11:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	10:15-10:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	10:45-11:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	10:15-11:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	11:00-11:30 LES MILLS CORE ランダム	11:00-11:45 LES MILLS DANCE ランダム	11:00-12:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム
11:15-12:00 LES MILLS CORE ランダム	11:00-11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	11:30-12:15 LES MILLS DANCE ランダム	11:15-12:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	11:45-12:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	12:00-12:30 LES MILLS RPM ランダム	12:15-13:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
12:30-13:15 ボディーケア 料金 ¥400- Maki Sato	12:15-12:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	12:45-13:30 LES MILLS CORE ランダム	12:30-13:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	13:00-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	13:00-13:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	13:30-14:00 LES MILLS sprint ランダム
13:45-14:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	13:00-14:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	13:45-14:30 LES MILLS THE TRIP ランダム	13:30-14:00 LES MILLS GRIT 1a-22a Strength 8a-29a Cardio 15a- Athletic	14:00-14:45 LES MILLS DANCE ランダム	14:00-15:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	14:15-15:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム
14:45-15:30 LES MILLS THE TRIP ランダム	14:15-15:00 LES MILLS DANCE ランダム	14:45-15:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	14:15-15:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	15:00-16:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	15:15-16:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	15:30-16:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
15:45-16:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	15:15-16:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	15:30-16:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	16:15-16:45 LES MILLS RPM ランダム	16:30-17:15 LES MILLS DANCE ランダム	16:45-17:15 LES MILLS GRIT 18a- Strength 4a-25a Cardio 11a- Athletic
17:15-18:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	16:45-17:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	17:15-18:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	17:00-17:45 LES MILLS CORE ランダム	17:15-18:00 LES MILLS DANCE ランダム	17:45-18:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	17:45-18:30 LES MILLS DANCE ランダム
18:30-19:15 ボディーケア 料金 ¥400- Maki Sato	18:00-18:30 LES MILLS RPM ランダム	18:15-19:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	18:00-19:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	18:15-19:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	18:45-19:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム
19:45-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:45-19:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	19:30-20:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	19:15-20:00 LES MILLS DANCE ランダム	19:30-20:00 LES MILLS sprint ランダム	20:15-21:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	20:00-21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
21:00-21:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	20:00-21:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	20:45-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:15-21:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	20:15-21:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	21:30-22:00 LES MILLS sprint ランダム	21:15-22:00 LES MILLS DANCE ランダム
22:00-22:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	21:15-22:00 LES MILLS DANCE 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	21:30-22:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	22:15-23:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	22:15-23:00 LES MILLS CORE ランダム
23:00-24:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	22:15-23:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	22:45-23:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	22:45-23:30 LES MILLS THE TRIP ランダム	22:45-23:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	23:15-24:00 LES MILLS DANCE ランダム	23:15-23:45 LES MILLS RPM ランダム

フィットネスジム F I T 3 6 5

🏋️ レッスン プログラムスケジュール

2025年5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 BODYPUMP ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	5:00-5:45 LES MILLS DANCE 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	5:00-6:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
6:15-7:00 LES MILLS DANCE ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	6:00-7:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム
7:15-8:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:30-8:00 LES MILLS CORE ランダム	7:30-8:15 LES MILLS DANCE ランダム	7:15-8:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム
8:30-9:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	8:15-9:00 LES MILLS THE TRIP ランダム	8:30-9:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	8:15-9:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	8:45-9:30 LES MILLS DANCE ランダム	8:45-9:30 LES MILLS CORE ランダム	8:45-9:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
9:30-10:00 LES MILLS sprint ランダム	9:15-10:00 LES MILLS DANCE ランダム	9:30-10:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	9:30-10:00 LES MILLS RPM ランダム	9:45-10:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	9:45-10:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	10:00-10:45 LES MILLS DANCE ランダム
10:15-11:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	10:15-10:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	10:45-11:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	10:15-11:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	11:00-11:30 LES MILLS CORE ランダム	11:00-11:45 LES MILLS DANCE ランダム	11:00-12:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム
11:15-12:00 LES MILLS CORE ランダム	11:00-11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	11:30-12:15 LES MILLS DANCE ランダム	11:15-12:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	11:45-12:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	12:00-12:30 LES MILLS RPM ランダム	12:15-13:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
12:30-13:15 LES MILLS DANCE ランダム	12:15-12:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	12:45-13:30 LES MILLS CORE ランダム	12:30-13:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	13:00-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	13:00-13:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	13:30-14:00 LES MILLS sprint ランダム
13:30-14:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	13:00-14:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	13:45-14:30 LES MILLS THE TRIP ランダム	13:30-14:00 LES MILLS GRIT 1a-22a Strength 8a-29a Cardio 15a- Athletic 🔥	14:00-14:45 LES MILLS DANCE ランダム	14:00-15:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	14:15-15:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム
14:45-15:30 LES MILLS THE TRIP ランダム	14:15-15:00 LES MILLS DANCE ランダム	14:45-15:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	14:15-15:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	15:00-16:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	15:15-16:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	15:30-16:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
15:45-16:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	15:15-16:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	15:30-16:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	16:15-16:45 LES MILLS RPM ランダム	16:30-17:15 LES MILLS DANCE ランダム	16:45-17:15 LES MILLS GRIT 18a-25a Strength 4a-11a Cardio 11a- Athletic 🔥
17:15-18:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	16:45-17:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	17:15-18:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	17:00-17:45 LES MILLS CORE ランダム	17:15-18:00 LES MILLS DANCE ランダム	17:45-18:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	17:45-18:30 LES MILLS DANCE ランダム
18:30-19:15 LES MILLS DANCE ランダム	18:00-18:30 LES MILLS RPM ランダム	18:15-19:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	18:00-19:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	18:15-19:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	18:45-19:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム
19:30-20:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:45-19:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	19:30-20:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	19:15-20:00 LES MILLS DANCE ランダム	19:30-20:00 LES MILLS sprint ランダム	20:15-21:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	20:00-21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
20:45-21:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	20:00-21:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	20:45-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:15-21:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	20:15-21:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	21:30-22:00 LES MILLS sprint ランダム	21:15-22:00 LES MILLS DANCE ランダム
22:00-22:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	21:15-22:00 LES MILLS DANCE 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	21:30-22:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	22:15-23:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	22:15-23:00 LES MILLS CORE ランダム
23:00-24:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	22:15-23:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	22:45-23:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	22:45-23:30 LES MILLS THE TRIP ランダム	22:45-23:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	23:15-24:00 LES MILLS DANCE ランダム	23:15-23:45 LES MILLS RPM ランダム



5月 イベントレッスン



ボディ ケア

5/19(月)

12:30~13:15 定員5名
18:30~19:15 定員5名

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