

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6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 BODYBALANCE 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 BODYPUMP ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYBALANCE 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	6:15-7:00 LES MILLS DANCE 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	6:15-7:00 LES MILLS DANCE ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム
7:15-7:45 LES MILLS sprint 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 (45)	7:30-8:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	7:30-8:15 LES MILLS DANCE ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:30-8:00 LES MILLS RPM ランダム 🚴
8:00-9:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	8:30-9:15 LES MILLS THE TRIP ランダム (NEW) #40 🚴	8:15-9:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	8:45-9:30 LES MILLS DANCE ランダム	8:30-9:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	8:30-9:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	8:15-9:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
9:15-10:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	9:30-10:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	9:30-10:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム (30)	9:45-10:15 LES MILLS RPM ランダム 🚴	9:30-10:15 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚴	9:30-10:00 LES MILLS CORE ランダム (30)	9:30-10:00 LES MILLS GRIT 8a-29a Strength 15a- Cardio 1a-22a Athletic 🔥
10:15-10:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (30)	10:30-11:00 LES MILLS DANCE ランダム (30)	10:15-11:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	10:30-11:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム (30)	10:30-11:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (45)	10:15-11:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	10:15-11:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム
11:00-11:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	11:15-12:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	11:15-11:45 LES MILLS CORE ランダム (30)	11:15-12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (45)	11:30-12:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム (45)	11:30-12:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	11:30-12:15 LES MILLS DANCE ランダム
12:15-13:00 LES MILLS CORE ランダム (NEW) #57	12:30-13:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (NEW) #102	12:15-13:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム (45)	12:30-13:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム (NEW) #127	12:45-13:30 LES MILLS DANCE ランダム	12:45-13:30 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚴	12:45-13:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
13:15-14:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム (NEW) #132	13:45-14:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	13:15-14:00 LES MILLS DANCE ランダム (NEW) #7	13:45-14:15 LES MILLS GRIT 5a-26a Strength 12a- Cardio 19a- Athletic 🔥	13:45-14:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (NEW) #107	13:45-14:30 LES MILLS DANCE ランダム	14:00-14:30 LES MILLS sprint ランダム (NEW) #38 🚴
14:30-15:15 LES MILLS DANCE ランダム	15:00-15:30 LES MILLS RPM ランダム (NEW) #105 🚴	14:15-15:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	14:30-15:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	15:00-15:45 LES MILLS CORE ランダム	14:45-15:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	14:45-15:45 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	15:30-16:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	15:30-16:00 LES MILLS CORE ランダム (30)	16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	16:00-17:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム
17:00-18:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	17:15-18:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	17:00-17:30 LES MILLS RPM ランダム 🚴	16:30-17:15 LES MILLS DANCE ランダム	17:15-18:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	17:30-18:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	17:15-18:00 LES MILLS CORE ランダム
18:15-19:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	18:30-19:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	17:45-18:30 LES MILLS DANCE ランダム	17:30-18:15 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚴	18:30-19:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	18:45-19:30 LES MILLS DANCE ランダム	18:15-19:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
19:15-20:00 LES MILLS DANCE ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	18:45-19:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:30-19:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	19:30-20:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム
20:15-21:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	21:00-21:45 LES MILLS DANCE ランダム	20:00-20:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)	19:45-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	21:00-21:30 LES MILLS sprint ランダム 🚴	21:00-22:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	20:45-21:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム
21:30-22:00 LES MILLS RPM ランダム 🚴	22:00-22:45 LES MILLS CORE ランダム	21:00-22:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	21:00-21:45 LES MILLS DANCE ランダム	21:45-22:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム (NEW) #102	22:15-22:45 LES MILLS sprint ランダム 🚴	22:00-22:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (45)
22:15-23:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	23:00-24:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム (NEW) #107	22:15-23:00 LES MILLS THE TRIP ランダム (NEW) #40 🚴	22:00-23:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム (NEW) #132	23:00-24:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム (NEW) #127	23:00-23:30 LES MILLS GRIT 21a- Strength 7a-28a Cardio 14a- Athletic 🔥	23:00-23:45 LES MILLS DANCE ランダム (NEW) #7

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7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	5:00-6:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	5:00-5:45 LES MILLS DANCE ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	5:00-5:30 LES MILLS GRIT 13a Strength 20a Cardio 6a-27a Athletic 🔥
6:15-7:00 LES MILLS BODYBALANCE (45) ランダム	6:15-7:00 LES MILLS DANCE ランダム	6:15-7:00 LES MILLS BODYPUMP (45) ランダム	6:00-7:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	6:15-6:45 LES MILLS CORE (30) ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	5:45-6:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
7:15-8:00 LES MILLS BODYPUMP (45) ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	7:15-8:00 LES MILLS DANCE ランダム	7:15-8:00 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	7:00-8:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	7:00-8:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
8:15-9:00 LES MILLS DANCE ランダム	8:30-9:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	8:15-9:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	8:15-9:00 LES MILLS BODYPUMP (45) ランダム	8:15-9:00 LES MILLS BODYATTACK (45) ランダム	8:45-9:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	8:15-9:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム
9:15-9:45 LES MILLS RPM ランダム 🚲	9:45-10:30 LES MILLS BODYBALANCE (45) ランダム	9:30-10:15 LES MILLS BODYCOMBAT (45) ランダム	9:15-10:00 LES MILLS DANCE ランダム	9:15-10:00 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	10:00-10:45 LES MILLS DANCE ランダム	9:30-10:00 LES MILLS CORE (30) ランダム
10:00-10:30 LES MILLS BODYATTACK (30) ランダム	10:45-11:30 LES MILLS CORE ランダム	10:30-11:15 LES MILLS DANCE ランダム	10:15-11:00 LES MILLS BODYBALANCE (45) ランダム	10:15-11:00 LES MILLS BODYPUMP (45) ランダム	11:00-12:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	10:15-11:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム
10:45-11:30 LES MILLS DANCE ランダム	11:45-12:15 LES MILLS BODYCOMBAT (30) ランダム	11:30-12:00 LES MILLS BODYPUMP (30) ランダム	11:15-12:00 LES MILLS BODYATTACK (45) ランダム	11:15-12:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	12:15-12:45 LES MILLS sprint ランダム 🚲	11:30-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
12:00-12:45 LES MILLS BODYPUMP (45) ランダム	12:45-13:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	12:30-13:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	12:30-13:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	12:45-13:30 LES MILLS DANCE ランダム	13:15-14:00 LES MILLS CORE ランダム	13:00-13:45 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲
13:00-14:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	14:00-14:45 LES MILLS DANCE ランダム	13:45-14:30 LES MILLS CORE ランダム	13:45-14:15 LES MILLS GRIT 3a-24a Strength 10a-31a Cardio 17a- Athletic 🔥	13:45-14:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	14:15-15:00 LES MILLS BODYBALANCE (45) ランダム	14:00-14:45 LES MILLS DANCE ランダム
14:15-15:00 LES MILLS BODYBALANCE (45) ランダム	15:00-15:30 LES MILLS RPM ランダム 🚲	14:45-15:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	14:30-15:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	15:00-16:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	15:15-16:00 LES MILLS DANCE ランダム	15:00-15:45 LES MILLS BODYATTACK (45) ランダム
15:15-16:00 LES MILLS BODYATTACK (45) ランダム	15:45-16:30 LES MILLS BODYPUMP (45) ランダム	16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	15:45-16:15 LES MILLS sprint ランダム 🚲	16:15-17:00 LES MILLS BODYBALANCE (45) ランダム	16:15-17:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	16:00-17:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム
16:30-17:15 LES MILLS DANCE ランダム	17:00-17:45 LES MILLS BODYBALANCE (45) ランダム	17:15-18:00 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	16:45-17:15 LES MILLS CORE (30) ランダム	17:30-18:15 LES MILLS DANCE ランダム	17:45-18:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	17:30-18:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
17:30-18:15 LES MILLS BODYPUMP (45) ランダム	18:00-19:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:15-19:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	17:30-18:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:30-19:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	19:00-19:45 LES MILLS BODYPUMP (45) ランダム	18:45-19:30 LES MILLS DANCE ランダム
18:30-19:15 LES MILLS BODYBALANCE (45) ランダム	19:15-20:00 LES MILLS DANCE ランダム	19:30-20:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	18:45-19:30 LES MILLS DANCE ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:00-20:45 LES MILLS DANCE ランダム	19:45-20:30 LES MILLS BODYBALANCE (45) ランダム
19:30-20:15 LES MILLS CORE ランダム	20:15-20:45 LES MILLS sprint ランダム 🚲	20:45-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	21:00-21:30 LES MILLS GRIT 18a Strength 4a-25a Cardio 11a- Athletic 🔥	21:00-21:45 LES MILLS BODYBALANCE (45) ランダム	20:45-21:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム
20:30-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	21:00-22:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	22:00-23:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	21:00-22:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	21:45-22:30 LES MILLS BODYATTACK (45) ランダム	22:00-22:45 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	22:00-22:45 LES MILLS DANCE ランダム
21:45-22:30 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	22:15-23:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	23:15-23:45 LES MILLS RPM ランダム 🚲	22:15-23:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	22:45-23:30 LES MILLS DANCE ランダム	23:00-24:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	23:00-23:30 LES MILLS sprint ランダム 🚲

フィットネスジム F I T 3 6 5



プログラムスケジュール

2025年7月21日～7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 BODYCOMBAT 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	5:00-5:45 LES MILLS DANCE ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	5:00-6:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	5:00-5:30 LES MILLS GRIT 13a Strength 20a Cardio 6a-27a Athletic 🔥
6:15-7:00 LES MILLS BODYBALANCE (45) ランダム	6:15-7:00 LES MILLS DANCE ランダム	6:15-7:00 LES MILLS BODYPUMP (45) ランダム	6:00-7:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	6:15-6:45 LES MILLS CORE (30) ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	5:45-6:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
7:15-8:00 LES MILLS BODYPUMP (45) ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	7:15-8:00 LES MILLS DANCE ランダム	7:15-8:00 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	7:00-8:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	7:00-8:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
8:15-9:00 LES MILLS DANCE ランダム	8:30-9:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	8:15-9:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	8:15-9:00 LES MILLS BODYPUMP (45) ランダム	8:15-9:00 LES MILLS BODYATTACK (45) ランダム	8:45-9:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	8:15-9:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム
9:15-9:45 LES MILLS RPM ランダム 🚲	9:45-10:30 LES MILLS BODYBALANCE (45) ランダム	9:30-10:15 LES MILLS BODYCOMBAT (45) ランダム	9:15-10:00 LES MILLS DANCE ランダム	9:15-10:00 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	10:00-10:45 LES MILLS DANCE ランダム	9:30-10:00 LES MILLS CORE (30) ランダム
10:00-10:30 LES MILLS BODYATTACK (30) ランダム	10:45-11:30 LES MILLS CORE ランダム	10:30-11:15 LES MILLS DANCE ランダム	10:15-11:00 LES MILLS BODYBALANCE (45) ランダム	10:15-11:00 LES MILLS BODYPUMP (45) ランダム	11:00-12:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	10:15-11:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム
10:45-11:30 LES MILLS DANCE ランダム	11:45-12:15 LES MILLS BODYCOMBAT (30) ランダム	11:30-12:00 LES MILLS BODYPUMP (30) ランダム	11:30-12:15 エアロビクス 料金¥400- Maki Sato	11:15-12:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	12:15-12:45 LES MILLS sprint ランダム 🚲	11:30-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
12:00-12:45 LES MILLS BODYPUMP (45) ランダム	12:45-13:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	12:30-13:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	12:45-13:30 LES MILLS BODYCOMBAT (45) ランダム	12:45-13:30 LES MILLS DANCE ランダム	13:15-14:00 LES MILLS CORE ランダム	13:00-13:45 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲
13:00-14:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	14:00-14:45 LES MILLS DANCE ランダム	13:45-14:30 LES MILLS CORE ランダム	13:45-14:15 LES MILLS GRIT 3a-24a Strength 10a-31a Cardio 17a- Athletic 🔥	13:45-14:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	14:15-15:00 LES MILLS BODYBALANCE (45) ランダム	14:00-14:45 LES MILLS DANCE ランダム
14:15-15:00 LES MILLS BODYBALANCE (45) ランダム	15:00-15:30 LES MILLS RPM ランダム 🚲	14:45-15:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	14:30-15:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	15:00-16:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	15:15-16:00 LES MILLS DANCE ランダム	15:00-15:45 LES MILLS BODYATTACK (45) ランダム
15:15-16:00 LES MILLS BODYATTACK (45) ランダム	15:45-16:30 LES MILLS BODYPUMP (45) ランダム	16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	15:45-16:15 LES MILLS sprint ランダム 🚲	16:15-17:00 LES MILLS BODYBALANCE (45) ランダム	16:15-17:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	16:00-17:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム
16:30-17:15 LES MILLS DANCE ランダム	17:00-17:45 LES MILLS BODYBALANCE (45) ランダム	17:15-18:00 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	16:45-17:15 LES MILLS BODYCOMBAT (30) ランダム	17:30-18:15 LES MILLS DANCE ランダム	17:45-18:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	17:30-18:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
17:30-18:15 LES MILLS BODYPUMP (45) ランダム	18:00-19:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:15-19:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	17:30-18:00 LES MILLS DANCE (30) ランダム	18:30-19:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	19:00-19:45 LES MILLS BODYPUMP (45) ランダム	18:45-19:30 LES MILLS DANCE ランダム
18:30-19:15 LES MILLS BODYBALANCE (45) ランダム	19:15-20:00 LES MILLS DANCE ランダム	19:30-20:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	18:30-19:15 ボクシング 料金¥400- Maki Sato	19:45-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:00-20:45 LES MILLS DANCE ランダム	19:45-20:30 LES MILLS BODYBALANCE (45) ランダム
19:30-20:15 LES MILLS CORE ランダム	20:15-20:45 LES MILLS sprint ランダム 🚲	20:45-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	21:00-21:30 LES MILLS GRIT 18a Strength 4a-25a Cardio 11a- Athletic 🔥	21:00-21:45 LES MILLS BODYBALANCE (45) ランダム	20:45-21:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム
20:30-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	21:00-22:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	22:00-23:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	21:00-22:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	21:45-22:30 LES MILLS BODYATTACK (45) ランダム	22:00-22:45 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	22:00-22:45 LES MILLS DANCE ランダム
21:45-22:30 LES MILLS THE TRIP ランダム 🚲	22:15-23:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	23:15-23:45 LES MILLS RPM ランダム 🚲	22:15-23:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	22:45-23:30 LES MILLS DANCE ランダム	23:00-24:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	23:00-23:30 LES MILLS sprint ランダム 🚲

JULY

7月イベントレッスン



かんたん エアロ

7/24(木)

11:30~12:15 定員9名

かんたんな動きで
一緒に汗をかきましょう！

7/24(木)

18:30~19:15 定員5名

姿勢を見直し、改善に導く
プログラム。レッスン後には
気になる箇所の施術付き。

ボディ ケア

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