

フィットネスジム FIT365

プログラムスケジュール

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

フィットネスジム FIT365



プログラムスケジュール

2025年8月18日～8月24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 BODYATTACK 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	5:00-6:00 LES MILLS BODYATTACK 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
6:15-7:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	6:00-7:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	6:15-7:15 LES MILLS BODYPUMP 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	6:15-7:15 LES MILLS BODYCOMBAT 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	7:30-8:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	7:30-8:00 LES MILLS sprint ランダム	7:15-8:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	7:30-8:15 LES MILLS DANCE ランダム	7:30-8:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム
8:30-9:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	8:30-9:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	8:30-9:15 LES MILLS DANCE ランダム	8:15-9:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	8:30-9:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	8:30-9:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	8:45-9:30 LES MILLS DANCE ランダム
9:30-10:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	9:30-10:00 LES MILLS RPM ランダム	9:30-10:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	9:30-10:00 LES MILLS DANCE 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	9:45-10:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
10:45-11:30 LES MILLS CORE ランダム	10:15-10:45 LES MILLS DANCE ランダム	10:30-11:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	10:15-11:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	10:30-11:15 LES MILLS BODYPUMP ランダム	10:15-11:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	11:00-11:30 LES MILLS GRIT ランダム
11:45-12:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	11:00-11:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	11:15-12:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	11:30-12:15 ボディーケア ランダム	11:30-12:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	11:30-12:15 LES MILLS DANCE ランダム	11:45-12:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム
12:45-13:30 LES MILLS DANCE ランダム	12:15-13:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	12:30-13:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	12:45-13:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	12:45-13:30 LES MILLS CORE ランダム	12:45-13:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	13:15-14:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
13:45-14:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム	13:30-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	13:45-14:30 LES MILLS DANCE ランダム	14:00-14:30 LES MILLS GRIT ランダム	13:45-14:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	14:00-15:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	14:30-15:15 LES MILLS DANCE ランダム
14:45-15:30 LES MILLS THE TRIP 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	14:45-15:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	15:00-15:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	15:15-16:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	15:30-16:15 LES MILLS CORE ランダム
15:45-16:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	16:00-17:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	16:00-16:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	16:00-16:45 LES MILLS DANCE ランダム	16:30-17:00 LES MILLS RPM ランダム	16:30-17:15 LES MILLS BODYBALANCE 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	17:30-18:00 LES MILLS sprint ランダム	17:15-18:00 LES MILLS DANCE ランダム	17:15-18:15 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	17:30-18:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	17:45-18:30 LES MILLS BODYPUMP ランダム
18:30-19:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	18:30-19:15 LES MILLS CORE ランダム	18:15-19:15 LES MILLS BODYATTACK ランダム	18:30-19:15 ボディーケア ランダム	18:30-19:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	18:30-19:15 LES MILLS DANCE ランダム	18:45-19:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム
19:45-20:30 LES MILLS DANCE ランダム	19:30-20:30 LES MILLS BODYATTACK ランダム	19:30-20:30 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYATTACK ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	19:30-20:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	19:45-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム
20:45-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	20:45-21:45 LES MILLS BODYPUMP ランダム	20:45-21:30 LES MILLS DANCE ランダム	21:00-22:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	21:00-22:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	20:45-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	21:00-21:45 LES MILLS DANCE ランダム
22:00-23:00 LES MILLS BODYATTACK ランダム	22:00-23:00 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	21:45-22:15 LES MILLS CORE ランダム	22:15-23:15 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	22:15-23:00 LES MILLS DANCE ランダム	20:00-23:00 LES MILLS BODYPUMP ランダム	22:00-22:45 LES MILLS BODYBALANCE ランダム
23:15-23:45 LES MILLS RPM ランダム	23:15-24:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	22:30-23:30 LES MILLS BODYBALANCE ランダム	23:30-24:00 LES MILLS DANCE ランダム	23:15-24:00 LES MILLS BODYCOMBAT ランダム	23:15-24:00 LES MILLS DANCE ランダム	23:00-23:30 LES MILLS sprint ランダム

AUGUST

8月イベントレッスン



ボディ
ケア

8/21(木)

各定員5名

①11:30～12:15

②18:30～19:15

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。
今回はストレッチと呼吸法を
メインで行います！

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



各参加料400円



ご予約はこちら
またはスタッフまで