フィットネスジム FIT365

プログラムスケジュール　2025年9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 LesMills BODYATTACK ランダム	5:00–5:45 LesMills DANCE ランダム	5:00–6:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム	5:00–6:00 LesMills BODYBALANCE ランダム	5:00–6:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム	5:00–6:00 LesMills BODYATTACK ランダム	5:00–5:30 LesMills GRIT 7日・21日・14日 Strength Cardio Athletic
6:15–7:00 LesMills DANCE ランダム	6:00–7:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム	6:15–7:15 LesMills BODYATTACK ランダム	6:15–7:00 LesMills DANCE ランダム	6:15–7:15 LesMills BODYBALANCE ランダム	6:15–7:15 LesMills BODYPUMP ランダム	5:45–6:45 LesMills BODYBALANCE ランダム
7:15–8:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	7:15–8:15 LesMills BODYBALANCE ランダム	7:30–8:15 LesMills DANCE ランダム	7:15–8:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	7:30–8:30 LesMills BODYATTACK ランダム	7:30–8:15 LesMills DANCE ランダム	7:00–8:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム
8:30–9:15 LesMills BODYBALANCE 45 最新	8:30–9:15 LesMills DANCE ランダム	8:30–9:15 LesMills BODYCOMBAT 45 ランダム	8:30–9:15 LesMills BODYATTACK 45 ランダム	8:45–9:30 LesMills BODYPUMP 45 最新	8:30–9:30 LesMills BODYCOMBAT ランダム	8:15–9:15 LesMills BODYPUMP ランダム
9:30–10:15 LesMills THE TRIP ランダム	9:30–10:00 LesMills BODYATTACK 30 ランダム	9:30–10:15 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	9:30–10:00 LesMills RPM ランダム	9:45–10:30 LesMills DANCE ランダム	9:45–10:15 LesMills CORE 30 ランダム	9:30–10:00 LesMills Sprint 最新
10:30–11:00 LesMills BODYPUMP 30 ランダム	10:15–10:45 LesMills BODYCOMBAT 30 ランダム	10:30–11:00 LesMills DANCE 30 ランダム	10:15–11:15 LesMills BODYBALANCE ランダム	10:45–11:15 LesMills CORE 30 ランダム	10:30–11:30 LesMills BODYATTACK ランダム	10:15–11:15 LesMills BODYATTACK ランダム
11:15–12:00 LesMills BODYATTACK 45 ランダム	11:00–11:45 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	11:15–12:00 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	11:30–12:15 LesMills CORE ランダム	11:30–12:15 LesMills BODYCOMBAT 45 ランダム	11:45–12:30 LesMills DANCE ランダム	11:30–12:15 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム
12:30–13:15 LesMills DANCE 最新	12:15–13:00 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	12:30–13:30 LesMills BODYATTACK 最新	12:45–13:45 LesMills BODYCOMBAT 最新	12:45–13:30 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	13:00–14:00 LesMills BODYPUMP ランダム	12:45–13:30 LesMills DANCE ランダム
13:30–14:30 LesMills BODYCOMBAT ランダム	13:15–14:15 LesMills BODYATTACK ランダム	13:45–14:30 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	14:00–14:30 LesMills GRIT 4日・25日・11日・18日 Strength Cardio Athletic	13:45–14:30 LesMills DANCE ランダム	14:15–15:00 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	13:45–14:45 LesMills BODYCOMBAT ランダム
14:45–15:45 LesMills BODYBALANCE ランダム	14:30–15:15 LesMills THE TRIP 最新	14:45–15:15 LesMills CORE 30 ランダム	14:45–15:45 LesMills BODYPUMP ランダム	14:45–15:45 LesMills BODYATTACK ランダム	15:15–16:00 LesMills DANCE ランダム	15:00–15:30 LesMills RPM 最新
16:00–16:45 LesMills DANCE ランダム	15:30–16:30 LesMills BODYCOMBAT ランダム	15:30–16:15 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	16:00–16:45 LesMills DANCE 最新	16:00–17:00 LesMills BODYBALANCE ランダム	16:15–17:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	15:45–16:45 LesMills BODYPUMP ランダム
17:15–18:15 LesMills BODYATTACK ランダム	17:00–17:45 LesMills DANCE ランダム	16:45–17:45 LesMills BODYCOMBAT ランダム	17:15–18:15 LesMills BODYBALANCE ランダム	17:30–18:30 LesMills BODYPUMP ランダム	17:45–18:30 LesMills THE TRIP ランダム	17:15–18:00 LesMills DANCE ランダム
18:30–19:30 LesMills BODYCOMBAT ランダム	18:00–19:00 LesMills BODYPUMP ランダム	18:00–19:00 LesMills BODYBALANCE ランダム	18:30–19:30 LesMills BODYATTACK ランダム	18:45–19:30 LesMills DANCE ランダム	18:45–19:45 LesMills BODYPUMP ランダム	18:15–19:15 LesMills BODYBALANCE ランダム
19:45–20:45 LesMills BODYPUMP ランダム	19:15–19:45 LesMills CORE 30 ランダム	19:15–20:00 LesMills DANCE ランダム	19:45–20:45 LesMills BODYPUMP ランダム	19:45–20:45 LesMills BODYCOMBAT ランダム	20:00–20:45 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	19:30–20:00 LesMills CORE 30 ランダム
21:00–22:00 LesMills BODYBALANCE ランダム	20:00–21:00 LesMills BODYATTACK ランダム	20:15–20:45 LesMills Sprint ランダム	21:00–22:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム	21:00–21:45 LesMills THE TRIP ランダム	21:00–21:45 LesMills BODYATTACK 45 ランダム	20:15–21:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム
22:15–22:45 LesMills CORE 30 ランダム	21:15–22:15 LesMills BODYPUMP ランダム	21:00–22:00 LesMills BODYATTACK ランダム	22:15–23:00 LesMills DANCE 最新	22:00–22:45 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	22:00–23:00 LesMills BODYCOMBAT 最新	21:30–22:15 LesMills DANCE ランダム
23:00–23:30 LesMills Sprint 最新	22:30–23:30 LesMills BODYBALANCE 最新	22:15–23:15 LesMills BODYPUMP 最新	23:15–24:00 LesMills BODYATTACK 45 最新	23:00–24:00 LesMills BODYBALANCE ランダム	23:15–24:00 LesMills CORE 最新	22:30–23:30 LesMills BODYATTACK 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9月15日～9月21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 LesMills BODYATTACK ランダム	5:00–5:45 LesMills DANCE ランダム	5:00–6:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム	5:00–6:00 LesMills BODYBALANCE ランダム	5:00–6:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム	5:00–6:00 LesMills BODYATTACK ランダム	5:00–5:30 LesMills GRIT 7日・21日・14日 Strength Cardio Athletic
6:15–7:00 LesMills DANCE ランダム	6:00–7:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム	6:15–7:15 LesMills BODYATTACK ランダム	6:15–7:00 LesMills DANCE ランダム	6:15–7:15 LesMills BODYBALANCE ランダム	6:15–7:15 LesMills BODYPUMP ランダム	5:45–6:45 LesMills BODYBALANCE ランダム
7:15–8:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	7:15–8:15 LesMills BODYBALANCE ランダム	7:30–8:15 LesMills DANCE ランダム	7:15–8:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	7:30–8:30 LesMills BODYATTACK ランダム	7:30–8:15 LesMills DANCE ランダム	7:00–8:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム
8:30–9:15 LesMills BODYBALANCE 45 最新	8:30–9:15 LesMills DANCE ランダム	8:30–9:15 LesMills BODYCOMBAT 45 ランダム	8:30–9:15 LesMills BODYATTACK 45 ランダム	8:45–9:30 LesMills BODYPUMP 45 最新	8:30–9:30 LesMills BODYCOMBAT ランダム	8:15–9:15 LesMills BODYPUMP ランダム
9:30–10:15 LesMills THE TRIP ランダム	9:30–10:00 LesMills BODYATTACK 30 ランダム	9:30–10:15 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	9:30–10:00 LesMills RPM ランダム	9:45–10:30 LesMills DANCE ランダム	9:45–10:15 LesMills CORE 30 ランダム	9:30–10:00 LesMills Sprint 最新
10:30–11:00 LesMills BODYPUMP 30 ランダム	10:15–10:45 LesMills BODYCOMBAT 30 ランダム	10:30–11:00 LesMills DANCE 30 ランダム	10:15–11:00 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	10:45–11:15 LesMills CORE 30 ランダム	10:30–11:30 LesMills BODYATTACK ランダム	10:15–11:15 LesMills BODYATTACK ランダム
11:15–12:00 LesMills BODYATTACK 45 ランダム	11:00–11:45 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	11:15–12:00 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	11:30–12:15 エアロビクス 料金¥400- Maki Sato	11:30–12:15 LesMills BODYCOMBAT 45 ランダム	11:45–12:30 LesMills DANCE ランダム	11:30–12:15 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム

12:30–13:15 LesMills DANCE 最新	12:15–13:00 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	12:30–13:30 LesMills BODYATTACK 最新	12:45–13:45 LesMills BODYCOMBAT 最新	12:45–13:30 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	13:00–14:00 LesMills BODYPUMP ランダム	12:45–13:30 LesMills DANCE ランダム
13:30–14:30 LesMills BODYCOMBAT ランダム	13:15–14:15 LesMills BODYATTACK ランダム	13:45–14:30 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	14:00–14:30 LesMills GRIT 4日・25日・11日・18日 Strength Cardio Athletic	13:45–14:30 LesMills DANCE ランダム	14:15–15:00 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	13:45–14:45 LesMills BODYCOMBAT ランダム
14:45–15:45 LesMills BODYBALANCE ランダム	14:30–15:15 LesMills THE TRIP 最新	14:45–15:15 LesMills CORE 30 ランダム	14:45–15:45 LesMills BODYPUMP ランダム	14:45–15:45 LesMills BODYATTACK ランダム	15:15–16:00 LesMills DANCE ランダム	15:00–15:30 LesMills RPM 最新
16:00–16:45 LesMills DANCE ランダム	15:30–16:30 LesMills BODYCOMBAT ランダム	15:30–16:15 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	16:00–16:45 LesMills DANCE 最新	16:00–17:00 LesMills BODYBALANCE ランダム	16:15–17:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	15:45–16:45 LesMills BODYPUMP ランダム

17:15–18:15 LesMills BODYATTACK ランダム	17:00–17:45 LesMills DANCE ランダム	16:45–17:45 LesMills BODYCOMBAT ランダム	17:15–18:00 LesMills BODYATTACK 45 ランダム	17:30–18:30 LesMills BODYPUMP ランダム	17:45–18:30 LesMills THE TRIP ランダム	17:15–18:00 LesMills DANCE ランダム
18:30–19:30 LesMills BODYCOMBAT ランダム	18:00–19:00 LesMills BODYPUMP ランダム	18:00–19:00 LesMills BODYBALANCE ランダム	18:30–19:15 ボディケア 料金¥400- Maki Sato	18:45–19:30 LesMills DANCE ランダム	18:45–19:45 LesMills BODYPUMP ランダム	18:15–19:15 LesMills BODYBALANCE ランダム
19:45–20:45 LesMills BODYPUMP ランダム	19:15–19:45 LesMills CORE 30 ランダム	19:15–20:00 LesMills DANCE ランダム	19:45–20:45 LesMills BODYPUMP ランダム	19:45–20:45 LesMills BODYCOMBAT ランダム	20:00–20:45 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	19:30–20:00 LesMills CORE 30 ランダム
21:00–22:00 LesMills BODYBALANCE ランダム	20:00–21:00 LesMills BODYATTACK ランダム	20:15–20:45 LesMills Sprint ランダム	21:00–22:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム	21:00–21:45 LesMills THE TRIP ランダム	21:00–21:45 LesMills BODYATTACK 45 ランダム	20:15–21:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム
22:15–22:45 LesMills CORE 30 ランダム	21:15–22:15 LesMills BODYPUMP ランダム	21:00–22:00 LesMills BODYATTACK ランダム	22:15–23:00 LesMills DANCE 最新	22:00–22:45 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	22:00–23:00 LesMills BODYCOMBAT 最新	21:30–22:15 LesMills DANCE ランダム
23:00–23:30 LesMills Sprint 最新	22:30–23:30 LesMills BODYBALANCE 最新	22:15–23:15 LesMills BODYPUMP 最新	23:15–24:00 LesMills BODYATTACK 45 最新	23:00–24:00 LesMills BODYBALANCE ランダム	23:15–24:00 LesMills CORE 最新	22:30–23:30 LesMills BODYATTACK ランダム

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9月22日～9月28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 LesMills BODYATTACK ランダム	5:00-5:45 LesMills DANCE ランダム	5:00-6:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム	5:00-6:00 LesMills BODYBALANCE ランダム	5:00-6:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム	5:00-6:00 LesMills BODYATTACK ランダム	5:00-5:45 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム
6:15-7:00 LesMills DANCE ランダム	6:00-7:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム	6:15-7:15 LesMills BODYATTACK ランダム	6:15-7:00 LesMills DANCE ランダム	6:15-7:15 LesMills BODYBALANCE ランダム	6:15-7:15 LesMills BODYPUMP ランダム	6:00-6:45 LesMills DANCE ランダム
7:15-8:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	7:15-8:15 LesMills BODYBALANCE ランダム	7:30-8:15 LesMills DANCE ランダム	7:15-8:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	7:30-8:30 LesMills BODYATTACK ランダム	7:30-8:30 LesMills BODYCOMBAT ランダム	7:00-8:00 LesMills BODYPUMP ランダム
8:30-9:15 LesMills BODYBALANCE 45 最新	8:30-9:15 LesMills DANCE ランダム	8:30-9:15 LesMills BODYCOMBAT 45 ランダム	8:30-9:15 LesMills BODYATTACK 45 ランダム	8:45-9:30 LesMills BODYPUMP 45 最新	8:45-9:30 LesMills DANCE ランダム	8:15-9:15 LesMills BODYCOMBAT 最新
9:30-10:15 LesMills THE TRIP ランダム	9:30-10:00 LesMills BODYATTACK 30 ランダム	9:30-10:15 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	9:30-10:00 LesMills RPM ランダム	9:45-10:30 LesMills DANCE ランダム	9:45-10:30 LesMills THE TRIP ランダム	スタジオ特別イベント 10:00~10:45 ピラティス 11:15~12:00 BODYATTACK 12:30~13:15 腰痛改善ヨガ 13:45~14:30 BODYSTEP 15:00~15:30 CORE 1レッスン 500円
10:30-11:00 LesMills BODYPUMP 30 ランダム	10:15-10:45 LesMills BODYCOMBAT 30 ランダム	10:30-11:00 LesMills DANCE 30 ランダム	10:15-11:00 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	10:45-11:15 LesMills CORE 30 ランダム	10:45-11:45 LesMills BODYCOMBAT ランダム	
11:15-12:00 LesMills BODYATTACK 45 ランダム	11:00-11:45 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	11:15-12:00 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	11:30-12:15 肩らく教室 料金¥400-	11:30-12:15 LesMills BODYCOMBAT 45 ランダム	12:00-12:45 LesMills DANCE ランダム	
12:30-13:15 LesMills DANCE 最新	12:15-13:00 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	12:30-13:30 LesMills BODYATTACK 最新	12:45-13:45 LesMills BODYCOMBAT 最新	12:45-13:30 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	スタジオ特別イベント 13:30~14:15 BODYATTACK 14:45~15:30 ベーシックヨガ 16:00~16:45 BODYSTEP 17:15~18:00 アグニヨガ 1レッスン 500円	
13:30-14:30 LesMills BODYCOMBAT ランダム	13:15-14:15 LesMills BODYATTACK ランダム	13:45-14:30 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	14:00-14:30 LesMills GRIT 4日・25日 Strength 11日 Cardio 18日 Athletic	13:45-14:30 LesMills DANCE ランダム		
14:45-15:45 LesMills BODYBALANCE ランダム	14:30-15:15 LesMills THE TRIP 最新	14:45-15:15 LesMills CORE 30 ランダム	14:45-15:45 LesMills BODYPUMP ランダム	14:45-15:45 LesMills BODYATTACK ランダム		
16:00-16:45 LesMills DANCE ランダム	15:30-16:30 LesMills BODYCOMBAT ランダム	15:30-16:15 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	16:00-16:45 LesMills DANCE 最新	16:00-17:00 LesMills BODYBALANCE ランダム		16:15-17:00 LesMills DANCE ランダム
17:15-18:15 LesMills BODYATTACK ランダム	17:00-17:45 LesMills DANCE ランダム	16:45-17:45 LesMills BODYCOMBAT ランダム	17:15-18:00 LesMills BODYBALANCE 45 ランダム	17:30-18:30 LesMills BODYPUMP ランダム		17:30-18:30 LesMills BODYATTACK ランダム
18:30-19:30 LesMills BODYCOMBAT ランダム	18:00-19:00 LesMills BODYPUMP ランダム	18:00-19:00 LesMills BODYBALANCE ランダム	18:30-19:15 腰らく教室 料金¥400-	18:45-19:30 LesMills DANCE ランダム	18:30-19:15 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	18:45-19:45 LesMills BODYCOMBAT ランダム
19:45-20:45 LesMills BODYPUMP ランダム	19:15-19:45 LesMills CORE 30 ランダム	19:15-20:00 LesMills DANCE ランダム	19:45-20:45 LesMills BODYPUMP ランダム	19:45-20:45 LesMills BODYCOMBAT ランダム	19:30-20:30 LesMills BODYCOMBAT ランダム	20:00-20:30 LesMills sprint ランダム
21:00-22:00 LesMills BODYBALANCE ランダム	20:00-21:00 LesMills BODYATTACK ランダム	20:15-20:45 LesMills sprint ランダム	21:00-22:00 LesMills BODYCOMBAT ランダム	21:00-21:45 LesMills THE TRIP ランダム	20:45-21:30 LesMills DANCE ランダム	20:45-21:45 LesMills BODYPUMP ランダム
22:15-22:45 LesMills CORE 30 ランダム	21:15-22:15 LesMills BODYPUMP ランダム	21:00-22:00 LesMills BODYATTACK ランダム	22:15-23:00 LesMills DANCE 最新	22:00-22:45 LesMills BODYPUMP 45 ランダム	21:45-22:30 LesMills BODYBALANCE 45 最新	22:00-22:45 LesMills DANCE 最新
23:00-23:30 LesMills sprint 最新	22:30-23:30 LesMills BODYBALANCE 最新	22:15-23:15 LesMills BODYPUMP 最新	23:15-24:00 LesMills BODYATTACK 45 最新	23:00-24:00 LesMills BODYBALANCE ランダム	22:45-23:45 LesMills BODYATTACK 最新	23:00-24:00 LesMills BODYCOMBAT 最新

September

9月イベントレッスン

楽しい エアロ

9/18(木)
定員9名
11:30～12:15

かんたんな動きで楽しく一緒に
汗をかきましょう！

ボディ ケア

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。
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

③スタジオ特別イベント 9/27(土) 28(日)

JOYFITYOGA旭川アモール
ナカムラ　ナツミ

JOYFIT24LITE 旭川
ナリタ　シュウト

27(土)

- 13:30~14:15　BODYATTACK　ナリタ
- 14:45~15:30　ベーシックヨガ　ナカムラ
- 16:00~16:45　BODYSTEP　ナリタ
- 17:15~18:00　アグニヨガ　ナカムラ

28(日)

- 10:00~10:45　ピラティス　ナカムラ
- 11:15~12:00　BODYATTACK　ナリタ
- 12:30~13:15　腰痛改善ヨガ　ナカムラ
- 13:45~14:30　BODYSTEP　ナリタ
- 15:00~15:30　CORE　ナリタ

1レッスン
500円

※お支払方法は「翌月会費合算」です。※家族会員の方は主契約者の会費に合算
※1DayPASS参加時お支払いはPayPayのみとなります。

ご予約はコチラ

美姿勢

プログラム

肩らく教室

猫背解消 / 肩こり解消 / 肩の動き滑らかに

9/25 (木)
11:30~12:15頃

腰らく教室

腰痛改善　反り腰解消　股関節の動きがスムーズに

9/25(木)
18:30~19:15頃

担当トレーナー：水澤

所要時間：45分～60分
人　数：4～5名
料　金：400円

LINE

お申込みは
メッセージ送ってください！

姿勢チェック

筋膜リリース

動的ストレッチ

静的ストレッチ

筋刺激動作

と感じるくらしを、もっと。 OKamoto / JOYFIT フィットネスジム FIT365