



2018年11月PROGRAM SCHEDULES プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10:30~(25) YOGA	10:30~(25) YOGA	10:30~(25) YOGA	10:30~(25) YOGA	10:30~(25) YOGA	10:30~(25) YOGA	10:30~(25) YOGA
11:00~(45) SH'BAM25	11:00~(59) BODY COMBAT74	11:00~(55) BODY PUMP103	11:00~(43) SH'BAM32	11:00~(59) BODY COMBAT74	11:00~(56) BODY PUMP104	11:00~(45) SH'BAM31
New 12:15~(47) HIIT Upper Body	12:15~(58) BODY BALANCE78	New 12:15~(47) HIIT Upper Body	12:15~(58) BODY BALANCE78	12:15~(58) XTREME BURN:DIESEL	12:15~(58) BODY BALANCE78	12:15~(50) XTREME BURN:DIESEL
New 13:00~(18) ALL ARMS	13:30~(20) STRONG BY ZUMBA	New 13:00~(18) ALL ARMS	13:30~(20) STRONG BY ZUMBA	13:30~(25) ZUMBA Burst	13:30~(20) STRONG BY ZUMBA	13:30~(22) ZUMBA Charge
14:15~(58) XTREME BURN:DIESEL	14:15~(56) BODY PUMP105	14:15~(50) XTREME BURN:DIESEL	14:15~(59) BODY COMBAT74	New 14:15~(47) HIIT Upper Body	14:15~(55) BODY PUMP103	New 14:15~(47) HIIT Upper Body
15:30~(28) CXWORX27	15:30~(21) ZUMBA Power up	15:30~(29) CXWORX24	15:30~(35) ZUMBA	New 15:30~(18) ALL ARMS	15:30~(35) ZUMBA	New 15:30~(18) ALL ARMS
16:15~(35) ZUMBA101	16:15~(37) CoreDeForce	16:15~(35) ZUMBA101	16:15~(37) CoreDeForce	16:15~(28) FocusT25	16:15~(37) CoreDeForce	16:15~(28) FocusT25
17:00~(57) BODY COMBAT69	New 17:00~(48) HIIT Lower Body	17:00~(54) BODY COMBAT76	New 17:00~(48) HIIT Lower Body	17:00~(57) BODY PUMP106	New 17:00~(48) HIIT Lower Body	17:00~(54) BODY COMBAT75
18:15~(33) insanity Cardio challenge	New 18:15~(25) fit steps fabオリジナル	18:15~(33) insanity sweat intervals	New 18:15~(24) fit steps fabオリジナル2	18:15~(28) CXWORX28	New 18:15~(24) fit steps fabオリジナル3	18:15~(29) CXWORX31
19:15~(20) STRONG BY ZUMBA	New 19:15~(31) Flx Extreme piyo	19:15~(20) STRONG BY ZUMBA	New 19:15~(31) Tatalbody cardio	19:15~(20) STRONG BY ZUMBA	New 19:15~(31) pillates Flx Extreme	19:15~(20) STRONG BY ZUMBA
20:00~(59) BODY PUMP101	20:00~(56) BODY COMBAT71	20:00~(45) SH'BAM28	20:00~(54) BODY COMBAT76	20:00~(46) SH'BAM29	20:00~(57) BODY COMBAT72	20:00~(55) BODY PUMP103
21:15~(56) BODY BALANCE79	21:15~(43) SH'BAM30	21:15~(56) BODY BALANCE79	21:15~(45) SH'BAM25	21:15~(56) BODY BALANCE79	21:15~(45) SH'BAM27	21:15~(56) BODY BALANCE79

・開始時刻の()は、レッスン受講時間でございます。

FIT365マナー

- ・レッスン中はそれ以外の目的での休憩・トレーニングはご遠慮下さい。
- ・プログラムの内容がやむを得ず変更になる場合がございますので予めご了承ください。
- ・空腹時、体調が優れない時は、レッスンの参加を控えましょう。
- ・スタジオ内のモニター、端末等にはお手を触れないようお願い致します。
- ・室内の温度調整はスタッフにお声をお掛け下さい。

	レッスン内容	強度
レズミルズ		
BODY COMBAT	エネルギッシュな音楽に合わせて、様々な格闘技の動きを行います。パンチやキックでシェイプアップ効果やストレス発散にも最適。	★★★~★★★★★
BODY BALANCE	ヨガやピラティス、太極拳などの動きをゆったりとした音楽に合わせて行うクラス。年齢・性別・運動経験を問わずどなたにでもご参加できます。	★
BODY PUMP	音楽に合わせてバーベルを使ってエクササイズ。世界最速のシェイプアップが出来るクラス	★★★★★
CXWORX	トレーニングの仕上げに最適なウエスト周りのシェイプアップトレーニング。	★★★
SH'BAM	ダンス経験の必要なく、どなたでも楽しく行えるクラス。ダンスワークアウト。	★★
バーチャル		
XTREME BURN:DIESEL	脂肪燃焼を狙った全身運動を行うクラス。	★★★★
YOGA	呼吸に合わせてゆったりとヨガの動きを行い、美しい身体を作ります。	★
ZUMBA	音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ。	★★
CoredeForce	全身を使った有酸素運動がメインのクラス。	★★★
insanlty max	全身を使ったよりハードな有酸素運動がメインのクラス。	★★★★★
focusT25	全身を使った有酸素運動がメインのクラス。	★★★★
STRONG BY ZUMBA	ズンバに筋カトレーニングを取り入れた強化版クラス。	★★★★
HIIT Upper Body	上半身を重点的にトレーニングするレッスン。	★★★
HIIT Lower Body	下半身を重点的にトレーニングするレッスン。	★★★
ALL ARMS	腕周りを重点的にトレーニングするレッスン。	★★★
Tatalbody cardio	全身を使ったトレーニングで構成されたレッスン。	★★★
piyo Flx Extreme	全身を使ったトレーニングで構成されたレッスン。	★★
fit steps fabオリジナル	全身を使ったトレーニング & ダンス要素も兼ね備えたエクササイズ。	★★

※クラス強度はあくまで目安ですので、ご自身にあったクラスをお選びください。

FIT365イオン高知旭町

〒780-0935 高知県高知市旭町3-94 イオン高知旭町店3F