

	月	火	水	木	金	土	日
11:00	11:00~(45) Virtual SH'BAM	11:00~(30) Virtual CXWORX	11:00~(55) Virtual BODY PUMP	11:00~(58) Virtual XTREME BURN:DIESEL	11:00~(59) Virtual BODY COMBAT	11:00~(56) Virtual BODY BALANCE	11:00~(29) Virtual CXWORX 28
12:00	12:15~(58) Virtual XTREME BURN:DIESEL	12:15~(57) Virtual BODY COMBAT	12:15~(58) Virtual BODY BALANCE	12:15~(55) Virtual BODY PUMP	12:15~(29) Virtual CXWORX	12:15~(27) Virtual PILOXING	12:15~(45) Virtual SH'BAM
13:00	13:30~(30) Virtual BODY WEIGHT	13:30~(33) SLEEK BALLET BOOTCAMP	13:30~(34) Virtual BOXXHIIT30	13:30~(27) Virtual LEAN ABS	13:30~(35) Virtual ZUMBA101	13:30~(26) Virtual DANCE	13:30~(27) Virtual YOGA
14:00	14:15~(29) Virtual CXWORX	14:15~(27) Virtual PILOXING	14:15~(58) Virtual XTREME BURN:DIESEL	14:15~(44) Virtual SH'BAM	14:15~(57) Virtual BODY BALANCE	14:15~(55) Virtual BODY PUMP	14:15~(57) Virtual BODY COMBAT
15:00	15:30~(26) Virtual YOGA	15:30~(26) Virtual DANCE	15:30~(31) Virtual ZUMBA	15:30~(34) Virtual BOXXHIIT30	15:30~(28) Virtual BODY WEIGHT	15:30~(27) Virtual LEAN ABS	15:30~(33) SLEEK BALLET BOOTCAMP
16:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>オススメ</b> ... STAFFおすすめ !!</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>SH'BAM</b> 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。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>ZUMBA</b> ラテン系の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。</p> </div> </div>						
17:00	18:00~(27) Virtual STRENGTH BASICS	18:00~(34) Virtual BOXXHIIT30	18:00~(27) Virtual LEAN ABS	18:00~(28) Virtual BODY WEIGHT	18:00~(26) Virtual DANCE	18:00~(35) Virtual ZUMBA101	18:00~(27) Virtual BODYWEIGHT BLITZ
18:00	18:45~ LET'S MOVE!	18:45~ LET'S MOVE!	18:45~ LET'S MOVE!	18:45~ LET'S MOVE!	18:45~ LET'S MOVE!	18:45~(56) Virtual BODY BALANCE	18:45~(55) Virtual BODY PUMP
19:00	19:15~(30) Virtual BOXXHIIT30	19:15~(30) Virtual BODY WEIGHT	19:15~(27) Virtual STRENGTH BASICS	19:15~(32) Virtual ZUMBA	19:15~(27) Virtual LEAN ABS	20:00~(45) Virtual SH'BAM	20:00~(55) Virtual BODY COMBAT
20:00	20:00~(46) Virtual SH'BAM	20:00~(59) Virtual BODY COMBAT	20:00~(22/22) Virtual ZUMBA ※2本立て	20:00~(58) Virtual BODY BALANCE	20:00~(55) Virtual BODY PUMP	21:15~(27) Virtual PILOXING	21:15~(58) Virtual XTREME BURN:DIESEL
21:00	21:15~(55) Virtual BODY PUMP	21:15~(56) Virtual BODY BALANCE	21:15~(29) Virtual CXWORX	21:15~(45) Virtual SH'BAM	21:15~(58) Virtual BODY COMBAT		
22:00							

・開始時刻の( )は、レッスン受講時間でございます。

- FIT365マナー**
- ・レッスン予約方法: レッスン当日、キオスク端末にてご予約ください。
  - ・スタジオレッスン開始10分前からスタジオへご入室ください。また、場所取りはご遠慮ください。
  - ・途中からのレッスン参加は、ケガや事故に繋がりますのでご遠慮ください。
  - ・プログラムの内容、担当者等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。

	レッスン内容	強度
<b>レズミルズ</b>		
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。	★★
<b>バーチャル</b>		
XTREME BURN:DIESEL	脂肪燃焼を狙った全身運動を行うクラス。	★★★★
BODY WEIGHT	体幹トレーニングのクラス。	★★
YOGA	呼吸に合わせてゆったりとヨガの動きを行い、美しい身体を作り上げます。	★
ZUMBA	ラテン系の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。	★★★★★
STRENGTH BASICS	自重トレーニングがメインのクラス。簡単な動きで心肺機能向上に効果。	★
LET'S MOVE	15分前後の様々なクラス。ダンス・yoga・ボクシング等	★
BOOXXHIIT30	ボクシングの基本動作 ジャブ・フック・アッパー等を組み合わせたクラス。ストレス解消に。	★★
BALLET BOOTCAMP	バレエの動きを取り入れ、柔軟性・バランス能力が身につきます。	★★
PILOXING	ピラティス・ダンス・ボクシングを融合した美エクササイズ。脂肪燃焼に効果的。	★★★
DANCE	リズムに合わせ、ダンスの基本動作からスタートできるクラス。	★
LEAN ABS	お腹周りを集中的に行うクラス。シックスパックを手に入れるチャンス。	★★
BODYWEIGHT BLITZ	自重トレーニングがメインのクラス。簡単な動きで心肺機能向上に効果。	★★★★

※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