

REAL VIRTUAL

	月	火	水	木	金	土	日
11:00	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
12:00	11:00~(45) SH'BAM25	11:00~(20) STORONG BY ZUMBA 11:25~(29) CXWORX29	11:00~(55) BODY PUMP103	11:00~(58) XTREME BURN:DIESEL	11:00~(59) BODY COMBAT74	11:00~(56) BODY BALANCE76	11:00~(29) CXWORX 28 11:45~(21) ZUMBA
13:00							
14:00	12:15~(58) XTREME BURN:DIESEL	12:15~(59) BODY COMBAT68	12:15~(58) BODY BALANCE76	12:15~(55) BODY PUMP103	12:15~(57) BODY BALANCE77	12:15~(56) BODY COMBAT75	12:15~(45) SH'BAM29
15:00	13:30~(18) BODY WEIGHT	13:30~(33) SLEEK BALLET BOOTCAMP	13:30~(30) BOXXHIIT30	13:30~(29) BODY COMBAT71	13:30~(35) ZUMBA101	13:30~(20) STRONG BY ZUMBA	13:30~(19) BODY WEIGHT
16:00	14:15~(29) BODY PUMP102	14:15~(45) SH'BAM28	14:15~(58) XTREME BURN:DIESEL	14:15~(44) SH'BAM26	14:15~(29) CXWORX 14:50~(25) BODY WEIGHT	14:15~(55) BODY PUMP103	14:15~(56) BODY COMBAT71
17:00	15:30~(29) CXWORX24	15:30~(21) ZUMBA (PU)	15:30~(35) ZUMBA101	15:30~(34) BOXXHIIT30	15:30~(28) BODY WEIGHT	15:30~(29) BOXXHIIT30	15:30~(33) SLEEK BALLET BOOTCAMP
18:00	16:15~(25) NO 1NPACT	16:15~(25) NO 1NPACT	16:15~(25) NO 1NPACT	16:15~(25) NO 1NPACT	16:15~(25) NO 1NPACT	16:15~(25) NO 1NPACT	16:15~(25) NO 1NPACT
19:00	17:00~(57) BODY COMBAT69	17:00~(56) BODY PUMP105	17:00~(59) BODY COMBAT70	17:00~(28) BODY WEIGHT 17:35~(20) STRONG BY ZUMBA	17:00~(20) STRONG BY ZUMBA 17:30~(30) SH'BAM31	17:00~(58) BODY BALANCE78	17:00~(56) BODY PUMP104
20:00	18:15~(29) Fitsteps Extreme	18:15~(29) Fitsteps Extreme1	18:15~(29) Fitsteps Extreme2	18:15~(29) Fitsteps Extreme	18:15~(29) Fitsteps Extreme1	18:15~(29) Fitsteps Extreme2	18:15~(29) Fitsteps Extreme
21:00	19:15~(30) BOXXHIIT30	19:15~(30) BODY WEIGHT	19:15~(30) BODY PUMP104	19:15~(29) CXWORX25	19:15~(27) BOXXHIIT30	19:15~(35) ZUMBA101	19:15~(27) BODY BALANCE79
22:00	20:00~(29) CXWORX29 20:45~(21) ZUMBA(PU)	20:00~(52) BODY COMBAT74	20:00~(22/22) ZUMBA(B)(C) ※2本立て	20:00~(58) BODY BALANCE78	20:00~(55) BODY PUMP103	20:00~(45) SH'BAM28	20:00~(55) BODY COMBAT74
	21:15~(58) BODY PUMP99	21:15~(56) BODY BALANCE79	21:15~(29) CXWORX29	21:15~(45) SH'BAM30	21:15~(56) BODY COMBAT73	21:15~(25) BODY WEIGHT	21:15~(58) XTREME BURN:DIESEL

**FIT365 マナー**

- ・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注意ください。
- ・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。

・開始時刻の( )は、レッスン受講時間でございます。

	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	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。	★★★★~★★★★★★
NO 1NPACT	自重トレーニングがメインのクラス。全身を使う事で	★★★★
Fitsteps Extreme	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。	★★★
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。	★★

※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