



2019年2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~(29) CXWORX 32	11:00~(21) ZUMBA Power up	11:00~(54) BODY COMBAT 77	11:00~(35) ZUMBA101	11:00~(56) BODY COMBAT 70	11:00~(35) ZUMBA 101	11:00~(56) BODY COMBAT 71
11:30~(35) ZUMBA 101	New 11:45~(30) SIXPACK ATTACK		New 11:45~(30) SIXPACK ATTACK		New 11:45~(30) SIXPACK ATTACK	
12:15~(47) HIIT Upper Body	12:15~(58) BODY BALANCE 78	12:15~(47) HIIT Lower Body	12:15~(54) BODY BALANCE 82	12:15~(58) XTREME BURN:DIESEL	12:15~(56) BODY BALANCE 75	12:15~(50) XTREME BURN:DIESEL
13:30~(18) ALL ARMS	13:30~(20) STRONG BY ZUMBA	13:30~(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 PUMP 105	14:15~(50) XTREME BURN:DIESEL	14:15~(52) BODY COMBAT 74	14:15~(47) HIIT Upper Body	14:15~(55) BODY PUMP 103	14:15~(47) HIIT Lower Body
15:30~(44) SH'BAM 33	15:30~(52) BODY COMBAT 74	15:30~(55) BODY PUMP 107	New 15:30~(33) Soul body Power 16:00~(44) SH'BAM 26	15:30~(59) BODY COMBAT 74	New 15:30~(33) Soul body Power 1 16:00~(44) SH'BAM 27	15:30~(46) SH'BAM 31
17:00~(54) BODY COMBAT 77	17:00~(48) HIIT Lower Body	17:00~(54) BODY COMBAT 76	17:00~(48) HIIT Upper Body	17:00~(57) BODY PUMP 106	17:00~(48) HIIT Lower Body	17:00~(54) BODY COMBAT 75
New 18:15~(47) Cardio&Conditioning	New 18:15~(23) 22MHC Cardio 1	18:15~(29) CXWORX 31	18:15~(33) insanity sweat intervals	New 18:15~(47) Cardio&Conditioning	18:15~(29) CXWORX 28	New 18:15~(23) 22MHC Resistance
19:15~(20) STRONG BY ZUMBA	19:15~(31) piyo Flx Extreme	New 19:15~(27) BOOTY BOOSTER	19:15~(31) Totalbody cardio	19:15~(20) STRONG BY ZUMBA	19:15~(31) pillates Flx Extreme	19:15~(20) STRONG BY ZUMBA
20:00~(59) BODY PUMP 107	20:15~(56) BODY COMBAT 71	20:15~(45) SH'BAM 28	20:15~(54) BODY COMBAT 76	20:00~(46) SH'BAM 29	20:00~(54) BODY COMBAT 72	20:00~(55) BODY PUMP 103
21:15~(56) BODY COMBAT 75	21:15~(43) SH'BAM 30	21:15~(54) BODY COMBAT 77	21:00~(55) BODY PUMP 102	21:15~(54) BODY COMBAT 74	21:15~(43) SH'BAM 27	21:15~(54) BODY COMBAT 77

・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にお願い致します。
 - ・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	準備物	強度
レズミルズ			
BODY COMBAT	エネルギー溢る音楽に合わせて、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でも参加できます。		★
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	ステップ台、 バー、 プレート2個~	★★★★★
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。	チューブ、プレート	★★★
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。	プレート2個	★★★★★
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。	マット	★
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。		★★
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。	プレート2個~	★★★
HIIT Lower Body	下半身を重点的にトレーニングするレッスン。	ステップ台、 バー、 プレート2個~	★★★
ALL ARMS	腕周りを重点的にトレーニングするレッスン。	プレート2個~	★★★
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。		★★
SIXPACK ATTACK	お腹周りを重点的にトレーニングするレッスン。		★★★
Soul Body Power	重りを使って全身をトレーニングするレッスン。	プレート1個~	★★★
22MHC	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。		★★★★★
BOOTY BOOSTER	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。		★★★★★
Cardio&Conditioning	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。		★★

※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