

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15～(45) シバム 1111No.44	9:15～(30) CORE 1111No.44	9:15～(60) ボディパンフ 1111No.116	9:15～(45) ボディバランス 1111No.92	9:15～(60) ボディコンバット 1111No.88	9:15～(45) ボディパンフ 1111No.120	9:15～(60) ボディアタック 1111No.107
10:00							
11:00	10:30～(60) ボディコンバット 1111No.86	10:30～(45) ボディバランス 1111No.91	10:45～(45) CORE 1111No.41	10:45～(60) ボディパンフ 1111No.115	10:45～(45) ボディアタック 1111No.114	10:30～(30) シバム 1111No.46	10:45～(60) ボディパンフ 1111No.120
12:00	12:00～(45) CORE 1111No.42	12:00～(60) ボディパンフ 1111No.118	12:00～(45) シバム 1111No.45	12:15～(60) ボディアタック 1111No.115	12:00～(45) ボディバランス 1111No.93	11:30～(60) ボディコンバット 1111No.90	12:15～(45) ボディバランス 1111No.1
13:00							
14:00	13:30～(60) ボディパンフ 1111No.120	13:30～(60) ボディコンバット 1111No.89	13:15～(60) ボディバランス 1111No.1	13:45～(45) ボディコンバット 1111No.90	13:15～(45) シバム 1111No.41	13:15～(30) CORE 1111No.43	13:30～(45) シバム 1111No.41
15:00	15:00～(60) ボディバランス 1111No.90	15:15～(45) シバム 1111No.43	15:00～(30) コンバット1111No.86	15:15～(45) シバム 1111No.1	14:45～(45) ボディバランス 1111No.93	14:30～(45) ボディアタック 1111No.113	15:00～(60) ボディコンバット 1111No.91
16:00			16:00～(60) ボディアタック 1111No.112		16:00～(60) ボディパンフ 1111No.121	16:00～(45) シバム 1111No.44	
17:00	16:30～(45) ボディアタック 1111No.111	16:30～(45) CORE 1111No.42		16:45～(60) ボディバランス 1111No.95			16:45～(60) ボディパンフ 1111No.114
18:00	18:00～(60) ボディコンバット 1111No.87	18:00～(60) ボディバランス 1111No.90	17:30～(60) ボディパンフ 1111No.119	18:15～(45) ボディアタック 1111No.111	17:30～(45) CORE 1111No.42	17:30～(60) ボディパンフ 1111No.1	
19:00			19:00～(45) CORE 1111No.42		18:45～(30) シバム 1111No.46	19:00～(60) ボディバランス 1111No.95	18:45～(45) CORE 1111No.40
20:00	19:30～(45) シバム 1111No.41	19:30～(60) ボディパンフ 1111No.119	20:15～(45) シバム 1111No.44	19:30～(60) ボディコンバット 1111No.85	20:00～(45) CORE 1111No.45		19:30～(60) ボディアタック 1111No.111
21:00	21:00～(60) ボディコンバット 1111No.88	21:00～(60) ボディアタック 1111No.110	21:30～(30) CORE 1111No.41	21:00～(30) CORE 1111No.43	21:15～(45) ボディパンフ 1111No.116	20:30～(60) ボディアタック 1111No.115	21:00～(45) ボディコンバット 1111No.90

※リリースNo.ランダムにつきましては下記ナンバーからランダムでレッスンを行わせていただきます。

ボティバランス…1、89、90、91、92、93、94、95 ボティコンバット…1、84、85、86、87、88、89、90 ボティパンフ…1、114、115、116、117、118、119、120

CORE…1、40、41、42、43、44、45 シバム…1、40、41、42、43、44、45、46 ボディアタック…107、109、110、111、112、113、114、115



フィットネスジム FIT 365

バイクプログラム1月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00~(30) RPM '11-スNo.90	9:45~(45) THE TRIP '11-スNo.21	10:15~(30) RPM '11-スNo.91	10:00~(45) THE TRIP '11-スNo.20	10:15~(30) SPRINT '11-スNo.22	10:00~(30) RPM '11-スNo.87	10:15~(30) SPRINT '11-スNo.25
11:00	11:30~(30) SPRINT '11-スNo.22	11:15~(50) RPM '11-スNo.93	11:30~(30) SPRINT '11-スNo.22	11:45~(30) RPM '11-スNo.92	11:30~(30) RPM '11-スNo.91	11:00~(30) SPRINT '11-スNo.25	11:45~(30) RPM '11-スNo.89
12:00	12:45~(45) THE TRIP '11-スNo.13	13:00~(30) SPRINT '11-スNo.1	12:45~(30) RPM '11-スNo.92	13:15~(30) SPRINT '11-スNo.24	12:45~(30) SPRINT '11-スNo.1	12:30~(45) THE TRIP '11-スNo.27	13:00~(30) SPRINT '11-スNo.22
13:00	14:30~(30) SPRINT '11-スNo.24	14:30~(50) RPM '11-スNo.91	14:15~(45) THE TRIP '11-スNo.17	14:30~(50) RPM '11-スNo.90	14:00~(45) THE TRIP '11-スNo.21	13:45~(50) RPM '11-スNo.1	14:15~(50) RPM '11-スNo.91
14:00	16:00~(30) RPM '11-スNo.889	16:00~(30) SPRINT '11-スNo.25	15:30~(30) RPM '11-スNo.93	16:00~(45) THE TRIP '11-スNo.24	15:30~(30) RPM '11-スNo.93	15:15~(45) THE TRIP '11-スNo.18	16:00~(45) THE TRIP '11-スNo.28
15:00	17:15~(45) THE TRIP '11-スNo.19	17:15~(45) THE TRIP '11-スNo.22	17:00~(30) SPRINT '11-スNo.24	17:45~(30) RPM '11-スNo.89	17:00~(30) SPRINT '11-スNo.25	16:45~(30) RPM '11-スNo.91	17:45~(30) SPRINT '11-スNo.25
16:00	19:00~(30) SPRINT '11-スNo.25	19:00~(30) RPM '11-スNo.1	18:30~(30) RPM '11-スNo.89	19:00~(30) SPRINT '11-スNo.1	18:15~(30) RPM '11-スNo.92	18:30~(30) SPRINT '11-スNo.22	19:00~(30) RPM '11-スNo.89
17:00	20:15~(45) THE TRIP '11-スNo.26	20:30~(30) SPRINT '11-スNo.20	19:45~(30) SPRINT '11-スNo.25	20:30~(30) RPM '11-スNo.91	19:15~(45) THE TRIP '11-スNo.26	19:00~(30) RPM '11-スNo.90	20:30~(30) SPRINT '11-スNo.23
18:00			21:00~(30) RPM '11-スNo.92	21:30~(30) SPRINT '11-スNo.22	20:45~(30) SPRINT '11-スNo.26	21:30~(30) SPRINT '11-スNo.24	
19:00							
20:00							
21:00							

※'11-スNo.ランダムにつきましては下記ナンバーからランダムでレッスンを行わせていただきます。

THE TRIP…13、14、15、16、17、18、19、20、21、22、23、24、25、26、27、28 RPM…1、88、89、90、91、92、93