



PROGRAM SCHEDULES



フィットネスジム FIT 365 スタジオプログラム10月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
	9:15~(45) CORE No.44	9:15~(60) ボディバランス No.95	9:15~(60) ボディコンバット No.93	9:15~(60) ボディパンフ No.119	9:15~(45) CORE No.49	9:15~(60) ボディパンフ No.123	9:15~(45) ボディアタック No.115
10:00							
	10:15~(60) ボディパンフ No.119	10:30~(45) ボディアタック No.116	10:30~(60) ボディパンフ No.123	10:30~(60) ボディアタック No.115	10:15~(60) ボディバランス No.95	10:30~(60) ボディコンバット No.93	10:15~(45) ボディコンバット No.89
11:00							
	11:30~(45) シバム No.45	11:30~(60) ボディパンフ No.121	11:45~(45) シバム No.48	11:45~(60) ボディバランス No.99	11:30~(60) ボディパンフ No.121	11:45~(60) ボディアタック No.119	11:15~(45) ボディパンフ No.121
12:00							
	12:30~(60) ボディアタック No.114	12:45~(60) ボディバランス No.96	12:45~(45) ボディアタック No.118	13:00~(45) シバム No.50	12:45~(60) ボディコンバット No.91	13:00~(45) シバム No.47	12:15~(45) CORE No.46
13:00							
	13:45~(45) ボディコンバット No.89	14:00~(60) ボディアタック No.117	13:45~(45) ボディパンフ No.124	14:00~(60) ボディコンバット No.89	14:00~(45) シバム No.45	14:00~(60) ボディパンフ No.124	13:15~(45) ボディバランス No.97
14:00							
	14:45~(45) CORE No.45	15:15~(60) ボディコンバット No.91	14:45~(45) CORE No.47	15:15~(45) CORE No.48	15:00~(45) CORE No.50	15:15~(60) ボディアタック No.114	14:15~(45) ボディアタック No.116
15:00							
	15:45~(45) シバム No.46	16:30~(45) シバム No.47	15:45~(45) ボディバランス No.97	16:15~(60) ボディコンバット No.90	16:00~(60) ボディアタック No.117	16:30~(45) シバム No.48	15:15~(45) CORE No.47
16:00							
	16:45~(60) ボディアタック No.115	17:30~(60) ボディパンフ No.122	16:45~(60) ボディアタック No.114	17:30~(45) ボディバランス No.94	17:15~(60) ボディコンバット No.92	17:30~(45) CORE No.44	16:15~(45) シバム No.49
17:00							
	18:00~(45) ボディバランス No.94	18:45~(60) ボディコンバット No.92	18:00~(45) シバム No.49	18:30~(60) ボディアタック No.116	18:30~(45) ボディアタック No.118	18:30~(60) ボディコンバット No.94	17:15~(45) ボディバランス No.98
18:00							
	19:00~(60) ボディパンフ No.120	20:00~(45) シバム No.47	19:00~(45) ボディバランス No.98	19:45~(60) ボディパンフ No.120	19:30~(60) ボディパンフ No.122	19:45~(45) ボディバランス No.96	18:15~(45) ボディパンフ No.122
19:00							
	20:15~(60) ボディコンバット No.90	21:00~(45) CORE No.46			20:45~(45) シバム No.46	20:45~(45) CORE No.45	19:15~(45) ボディコンバット No.90
20:00							
21:00							

※| | | | | 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。

ボディバランス…94、95、96、97、98、99 ボディコンバット…89、90、91、92、93、94 ボディパンフ…119、120、121、122、123、124
CORE…44、45、46、47、48、49、50 シバム…45、46、48、49、50 ボディアタック…114、115、116、117、118、119



F フィットネスジム FIT 365

バイクプログラム10月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~(45) THE TRIP 1111-スNo.19	9:15~(50) RPM 1111-スNo.96	9:15~(45) THE TRIP 1111-スNo.27	9:15~(30) SPRINT 1111-スNo.30	9:15~(50) RPM 1111-スNo.95	9:15~(30) SPRINT 1111-スNo.25	9:15~(50) RPM 1111-スNo.97
10:00	10:15~(30) SPRINT 1111-スNo.25	10:30~(45) THE TRIP 1111-スNo.24	10:15~(30) SPRINT 1111-スNo.26	10:00~(50) RPM 1111-スNo.98	10:30~(45) THE TRIP 1111-スNo.21	10:00~(50) RPM 1111-スNo.93	10:30~(45) THE TRIP 1111-スNo.29
11:00	11:00~(50) RPM 1111-スNo.92	11:30~(30) SPRINT 1111-スNo.29	11:00~(50) RPM 1111-スNo.94	11:15~(45) THE TRIP 1111-スNo.32	11:30~(30) SPRINT 1111-スNo.28	11:15~(45) THE TRIP 1111-スNo.25	11:30~(30) SPRINT 1111-スNo.30
12:00	12:15~(45) THE TRIP 1111-スNo.20	12:15~(50) RPM 1111-スNo.97	12:15~(45) THE TRIP 1111-スNo.28	12:15~(30) SPRINT 1111-スNo.31	12:15~(50) RPM 1111-スNo.96	12:15~(30) SPRINT 1111-スNo.26	12:15~(50) RPM 1111-スNo.98
13:00	13:15~(30) SPRINT 1111-スNo.26	13:30~(45) THE TRIP 1111-スNo.25	13:15~(30) SPRINT 1111-スNo.27	13:00~(50) RPM 1111-スNo.92	13:30~(45) THE TRIP 1111-スNo.22	13:00~(50) RPM 1111-スNo.94	13:30~(45) THE TRIP 1111-スNo.30
14:00	14:00~(50) RPM 1111-スNo.93	14:30~(30) SPRINT 1111-スNo.30	14:00~(50) RPM 1111-スNo.95	14:15~(45) THE TRIP 1111-スNo.33	14:30~(30) SPRINT 1111-スNo.29	14:15~(45) THE TRIP 1111-スNo.26	14:30~(30) SPRINT 1111-スNo.31
15:00	15:15~(45) THE TRIP 1111-スNo.21	15:15~(50) RPM 1111-スNo.98	15:15~(45) THE TRIP 1111-スNo.29	15:15~(30) SPRINT 1111-スNo.25	15:15~(50) RPM 1111-スNo.97	15:15~(30) SPRINT 1111-スNo.27	15:15~(50) RPM 1111-スNo.92
16:00	16:15~(30) SPRINT 1111-スNo.27	16:30~(45) THE TRIP 1111-スNo.26	16:15~(30) SPRINT 1111-スNo.28	16:00~(50) RPM 1111-スNo.93	16:30~(45) THE TRIP 1111-スNo.23	16:00~(50) RPM 1111-スNo.95	16:30~(45) THE TRIP 1111-スNo.31
17:00	17:00~(50) RPM 1111-スNo.94	17:30~(30) SPRINT 1111-スNo.31	17:00~(50) RPM 1111-スNo.96	17:15~(45) THE TRIP 1111-スNo.19	17:30~(30) SPRINT 1111-スNo.30	17:15~(45) THE TRIP 1111-スNo.27	17:30~(30) SPRINT 1111-スNo.25
18:00	18:15~(45) THE TRIP 1111-スNo.22	18:15~(50) RPM 1111-スNo.92	18:15~(45) THE TRIP 1111-スNo.30	18:15~(30) SPRINT 1111-スNo.26	18:15~(50) RPM 1111-スNo.98	18:15~(30) SPRINT 1111-スNo.28	18:15~(50) RPM 1111-スNo.93
19:00	19:15~(30) SPRINT 1111-スNo.28	19:30~(45) THE TRIP 1111-スNo.18	19:15~(30) SPRINT 1111-スNo.29	19:00~(50) RPM 1111-スNo.94	19:30~(45) THE TRIP 1111-スNo.24	19:00~(50) RPM 1111-スNo.96	19:30~(45) THE TRIP 1111-スNo.32
20:00	20:00~(50) RPM 1111-スNo.95	20:30~(30) SPRINT 1111-スNo.25	20:00~(50) RPM 1111-スNo.97	20:15~(45) THE TRIP 1111-スNo.20	20:30~(30) SPRINT 1111-スNo.31	20:15~(45) THE TRIP 1111-スNo.28	20:30~(30) SPRINT 1111-スNo.26
21:00	21:15~(45) THE TRIP 1111-スNo.23	21:15~(30) RPM 1111-スNo.93	21:15~(45) THE TRIP 1111-スNo.31	21:15~(30) SPRINT 1111-スNo.27	21:15~(30) RPM 1111-スNo.92	21:15~(30) SPRINT 1111-スNo.29	21:15~(30) RPM 1111-スNo.94

※1111-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... 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33 RPM... 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98

SPRINT... 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31