



# PROGRAM SCHEDULES

# F フィットネスジム FIT365 スタジオプログラム4月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
	9:15~(45) CORE #No.50	9:15~(60) ポテイバランス #No.102	9:15~(60) ポテイコンバット #No.94	9:15~(60) ポテイパンフ #No.126	9:15~(45) シバム #No.46	9:15~(60) ポテイパンフ #No.124	9:15~(45) ポテイアタック #No.122
10:00							
	10:15~(60) ポテイパンフ #No.125	10:30~(45) ポテイアタック #No.120	10:30~(60) ポテイパンフ #No.124	10:30~(60) ポテイアタック #No.116	10:15~(60) ポテイバランス #No.102	10:30~(60) ポテイコンバット #No.94	10:15~(45) ポテイコンバット #No.93
11:00							
	11:30~(45) シバム #No.47	11:30~(60) ポテイパンフ #No.121	11:45~(45) シバム #No.50	11:45~(60) ポテイバランス #No.98	11:30~(60) ポテイパンフ #No.121	11:45~(60) ポテイアタック #No.119	11:15~(45) ポテイパンフ #No.126
12:00							
	12:30~(60) ポテイアタック #No.116	12:45~(60) ポテイバランス #No.100	12:45~(45) ポテイアタック #No.119	13:00~(45) シバム #No.47	12:45~(60) ポテイコンバット #No.96	13:00~(45) シバム #No.51	12:15~(45) CORE #No.46
13:00							
	13:45~(45) ポテイコンバット #No.91	14:00~(60) ポテイアタック #No.121	13:45~(45) CORE #No.46	14:00~(60) ポテイコンバット #No.91	14:00~(45) CORE #No.50	14:00~(60) ポテイパンフ #No.125	13:15~(45) ポテイバランス #No.100
14:00							
	14:45~(45) ポテイバランス #No.96	15:15~(60) ポテイコンバット #No.96	14:45~(45) ポテイパンフ #No.125	15:15~(45) ポテイバランス #No.96	15:00~(45) シバム #No.46	15:15~(60) ポテイアタック #No.118	14:15~(45) ポテイアタック #No.117
15:00							
	15:45~(45) シバム #No.46	16:30~(45) シバム #No.51	15:45~(45) ポテイバランス #No.101	16:15~(60) ポテイコンバット #No.97	16:00~(60) ポテイアタック #No.121	16:30~(45) シバム #No.50	15:15~(45) CORE #No.47
16:00							
	16:45~(60) ポテイアタック #No.122	17:30~(60) ポテイパンフ #No.123	16:45~(60) ポテイアタック #No.118	17:15~(45) CORE #No.48	17:15~(60) ポテイコンバット #No.95	17:30~(45) CORE #No.51	16:15~(45) シバム #No.49
17:00							
	18:00~(45) CORE #No.51	18:45~(60) ポテイコンバット #No.95	18:00~(45) シバム #No.49	18:30~(60) ポテイアタック #No.122	18:30~(45) ポテイアタック #No.120	18:30~(60) ポテイコンバット #No.93	17:15(45) ポテイバランス #No.99
18:00							
	19:00~(60) ポテイパンフ #No.127	20:00~(45) シバム #No.52	19:00~(45) ポテイバランス #No.99	19:45~(60) ポテイパンフ #No.127	19:30~(60) ポテイパンフ #No.123	19:45~(45) ポテイバランス #No.101	18:15~(45) ポテイパンフ #No.120
19:00							
	20:15~(60) ポテイコンバット #No.97	21:00~(45) CORE #No.52	20:00~(60) ポテイコンバット #No.93		20:45~(45) ポテイバランス #No.98	20:45~(45) CORE #No.52	19:15~(45) ポテイコンバット #No.95
20:00							
							20:15~(30) シバム #No.48
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。  
 ポテイバランス…95、96、97、98、99、100、101、102   ポテイコンバット…90、91、92、93、94、95、96、97   ポテイパンフ…120、121、122、123、124、125、126、127  
 CORE…45、46、47、48、49、50、51、52   シバム…46、48、49、50、51、52   ポテイアタック…115、116、117、118、119、120、121、122



	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~(45) THE TRIP       -スNo.19	9:15~(50) RPM       -スNo.97	9:15~(45) THE TRIP       -スNo.27	9:15~(30) SPRINT       -スNo.33	9:15~(50) RPM       -スNo.96	9:15~(30) SPRINT       -スNo.31	9:15~(50) RPM       -スNo.100
10:00	10:15~(30) SPRINT       -スNo.26	10:30~(45) THE TRIP       -スNo.31	10:15~(30) SPRINT       -スNo.32	10:00~(50) RPM       -スNo.93	10:30~(45) THE TRIP       -スNo.34	10:00~(50) RPM       -スNo.96	10:30~(45) THE TRIP       -スNo.26
11:00	11:00~(50) RPM       -スNo.93	11:30~(30) SPRINT       -スNo.30	11:00~(50) RPM       -スNo.97	11:15~(45) THE TRIP       -スNo.22	11:30~(30) SPRINT       -スNo.26	11:15~(45) THE TRIP       -スNo.30	11:30~(30) SPRINT       -スNo.33
12:00	12:15~(45) THE TRIP       -スNo.35	12:15~(50) RPM       -スNo.96	12:15~(45) THE TRIP       -スNo.26	12:15~(30) SPRINT       -スNo.32	12:15~(50) RPM       -スNo.93	12:15~(30) SPRINT       -スNo.29	12:15~(50) RPM       -スNo.98
13:00	13:15~(30) SPRINT       -スNo.33	13:30~(45) THE TRIP       -スNo.30	13:15~(30) SPRINT       -スNo.30	13:00~(50) RPM       -スNo.99	13:30~(45) THE TRIP       -スNo.33	13:00~(50) RPM       -スNo.97	13:30~(45) THE TRIP       -スNo.25
14:00	14:00~(50) RPM       -スNo.100	14:30~(30) SPRINT       -スNo.29	14:00~(50) RPM       -スNo.98	14:15~(45) THE TRIP       -スNo.19	14:30~(30) SPRINT       -スNo.32	14:15~(45) THE TRIP       -スNo.29	14:30~(30) SPRINT       -スNo.30
15:00	15:15~(45) THE TRIP       -スNo.34	15:15~(50) RPM       -スNo.93	15:15~(45) THE TRIP       -スNo.25	15:15~(30) SPRINT       -スNo.31	15:15~(50) RPM       -スNo.100	15:15~(30) SPRINT       -スNo.30	15:15~(50) RPM       -スNo.95
16:00	16:15~(30) SPRINT       -スNo.32	16:30~(45) THE TRIP       -スNo.28	16:15~(30) SPRINT       -スNo.29	16:00~(50) RPM       -スNo.98	16:30~(45) THE TRIP       -スNo.32	16:00~(50) RPM       -スNo.93	16:30~(45) THE TRIP       -スNo.24
17:00	17:00~(50) RPM       -スNo.99	17:30~(30) SPRINT       -スNo.26	17:00~(50) RPM       -スNo.96	17:15~(45) THE TRIP       -スNo.21	17:30~(30) SPRINT       -スNo.33	17:15~(45) THE TRIP       -スNo.28	17:30~(30) SPRINT       -スNo.32
18:00	18:15~(45) THE TRIP       -スNo.33	18:15~(50) RPM       -スNo.100	18:15~(45) THE TRIP       -スNo.24	18:15~(30) SPRINT       -スNo.29	18:15~(50) RPM       -スNo.99	18:15~(30) SPRINT       -スNo.26	18:15~(50) RPM       -スNo.96
19:00	19:15~(30) SPRINT       -スNo.31	19:30~(45) THE TRIP       -スNo.29	19:15~(30) SPRINT       -スNo.26	19:00~(50) RPM       -スNo.97	19:30~(45) THE TRIP       -スNo.31	19:00~(50) RPM       -スNo.99	19:30~(45) THE TRIP       -スNo.23
20:00	20:00~(50) RPM       -スNo.98	20:30~(30) SPRINT       -スNo.33	20:00~(50) RPM       -スNo.100	20:15~(45) THE TRIP       -スNo.35	20:30~(30) SPRINT       -スNo.32	20:15~(45) THE TRIP       -スNo.27	20:30~(30) SPRINT       -スNo.29
21:00	21:15~(45) THE TRIP       -スNo.32	21:15~(30) RPM       -スNo.99	21:15~(45) THE TRIP       -スNo.23	21:15~(30) SPRINT       -スNo.30	21:15~(30) RPM       -スNo.98	21:15~(30) SPRINT       -スNo.32	21:15~(30) RPM       -スNo.100

※| | | -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...18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35  
 SPRINT...25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33

RPM...92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100