



# PROGRAM SCHEDULES

# F フィットネスジム FIT365 スタジオプログラム1月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
	9:15~(45) CORE #No.53	9:15~(60) ポテイバランス #No.98	9:15~(60) ポテイコンバット #No.97	9:15~(60) ポテイパンフ #No.123	9:15~(45) シバム #No.52	9:15~(60) ポテイパンフ #No.127	9:15~(45) ポテイアタック #No.118
10:00							
	10:15~(60) ポテイパンフ #No.128	10:30~(45) ポテイアタック #No.123	10:30~(60) ポテイパンフ #No.127	10:30~(60) ポテイアタック #No.119	10:15~(60) ポテイバランス #No.98	10:30~(60) ポテイコンバット #No.97	10:15~(45) ポテイコンバット #No.93
11:00							
	11:30~(45) シバム #No.50	11:30~(60) ポテイパンフ #No.124	11:45~(45) シバム #No.49	11:45~(60) ポテイバランス #No.101	11:30~(60) ポテイパンフ #No.124	11:45~(60) ポテイアタック #No.122	11:15~(45) ポテイパンフ #No.123
12:00							
	12:30~(60) ポテイアタック #No.119	12:45~(60) ポテイバランス #No.103	12:45~(45) ポテイアタック #No.122	13:00~(45) シバム #No.50	12:45~(60) ポテイコンバット #No.93	13:00~(45) シバム #No.50	12:15~(45) CORE #No.49
13:00							
	13:45~(45) ポテイコンバット #No.94	14:00~(60) ポテイアタック #No.118	13:45~(45) CORE #No.49	14:00~(60) ポテイコンバット #No.94	14:00~(45) CORE #No.53	14:00~(60) ポテイパンフ #No.128	13:15~(45) ポテイバランス #No.103
14:00							
	14:45~(45) ポテイバランス #No.99	15:15~(60) ポテイコンバット #No.93	14:45~(45) ポテイパンフ #No.128	15:15~(45) ポテイバランス #No.99	15:00~(45) シバム #No.49	15:15~(60) ポテイアタック #No.121	14:15~(45) ポテイアタック #No.120
15:00							
	15:45~(45) シバム #No.49	16:30~(45) シバム #No.49	15:45~(45) ポテイバランス #No.98	16:15~(60) ポテイコンバット #No.93	16:00~(60) ポテイアタック #No.118	16:30~(45) シバム #No.51	15:15~(45) シバム #No.52
16:00							
	16:45~(60) ポテイアタック #No.118	17:30~(60) ポテイパンフ #No.126	16:45~(60) ポテイアタック #No.121	17:15~(45) CORE #No.51	17:15~(60) ポテイコンバット #No.98	17:30~(45) CORE #No.48	16:15~(45) CORE #No.50
17:00							
	18:00~(45) CORE #No.48	18:45~(60) ポテイコンバット #No.98	18:00~(45) シバム #No.52	18:30~(60) ポテイアタック #No.118	18:30~(45) ポテイパンフ #No.126	18:30~(60) ポテイコンバット #No.96	17:15(45) ポテイバランス #No.102
18:00							
	19:00~(60) ポテイパンフ #No.123	20:00~(45) シバム #No.51	19:00~(45) ポテイバランス #No.102	19:45~(60) ポテイパンフ #No.125	19:30~(60) ポテイアタック #No.123	19:45~(45) ポテイバランス #No.98	18:15~(45) ポテイパンフ #No.125
19:00							
	20:15~(60) ポテイコンバット #No.93	21:00~(45) CORE #No.50	20:00~(60) ポテイコンバット #No.96		20:45~(45) ポテイバランス #No.101	20:45~(45) CORE #No.51	19:15~(45) ポテイコンバット #No.98
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…97, 98, 99, 100, 101, 102, 103    ポテイコンバット…92, 93, 94, 95, 96, 97, 98    ポテイパンフ…122, 123, 124, 125, 126, 127, 128  
 CORE…47, 48, 49, 50, 51, 52, 53    シバム…48, 49, 50, 51, 52    ポテイアタック…117, 118, 119, 120, 121, 122, 123



	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~(45) THE TRIP       -スNo.22	9:15~(50) RPM       -スNo.100	9:15~(45) THE TRIP       -スNo.30	9:15~(30) SPRINT       -スNo.29	9:15~(50) RPM       -スNo.99	9:15~(30) SPRINT       -スNo.34	9:15~(50) RPM       -スNo.96
10:00	10:15~(30) SPRINT       -スNo.29	10:30~(45) THE TRIP       -スNo.34	10:15~(30) SPRINT       -スNo.29	10:00~(50) RPM       -スNo.96	10:30~(45) THE TRIP       -スNo.21	10:00~(50) RPM       -スNo.98	10:30~(45) THE TRIP       -スNo.29
11:00	11:00~(50) RPM       -スNo.96	11:30~(30) SPRINT       -スNo.33	11:00~(50) RPM       -スNo.100	11:15~(45) THE TRIP       -スNo.25	11:30~(30) SPRINT       -スNo.29	11:15~(45) THE TRIP       -スNo.33	11:30~(30) SPRINT       -スNo.29
12:00	12:15~(45) THE TRIP       -スNo.21	12:15~(50) RPM       -スNo.99	12:15~(45) THE TRIP       -スNo.29	12:15~(30) SPRINT       -スNo.30	12:15~(50) RPM       -スNo.96	12:15~(30) SPRINT       -スNo.32	12:15~(50) RPM       -スNo.101
13:00	13:15~(30) SPRINT       -スNo.30	13:30~(45) THE TRIP       -スNo.33	13:15~(30) SPRINT       -スNo.33	13:00~(50) RPM       -スNo.97	13:30~(45) THE TRIP       -スNo.36	13:00~(50) RPM       -スNo.100	13:30~(45) THE TRIP       -スNo.31
14:00	14:00~(50) RPM       -スNo.97	14:30~(30) SPRINT       -スNo.32	14:00~(50) RPM       -スNo.101	14:15~(45) THE TRIP       -スNo.22	14:30~(30) SPRINT       -スNo.31	14:15~(45) THE TRIP       -スNo.32	14:30~(30) SPRINT       -スNo.30
15:00	15:15~(45) THE TRIP       -スNo.26	15:15~(50) RPM       -スNo.96	15:15~(45) THE TRIP       -スNo.31	15:15~(30) SPRINT       -スNo.34	15:15~(50) RPM       -スNo.97	15:15~(30) SPRINT       -スNo.33	15:15~(50) RPM       -スNo.98
16:00	16:15~(30) SPRINT       -スNo.31	16:30~(45) THE TRIP       -スNo.31	16:15~(30) SPRINT       -スNo.32	16:00~(50) RPM       -スNo.98	16:30~(45) THE TRIP       -スNo.35	16:00~(50) RPM       -スNo.96	16:30~(45) THE TRIP       -スNo.27
17:00	17:00~(50) RPM       -スNo.98	17:30~(30) SPRINT       -スNo.29	17:00~(50) RPM       -スNo.99	17:15~(45) THE TRIP       -スNo.24	17:30~(30) SPRINT       -スNo.30	17:15~(45) THE TRIP       -スNo.31	17:30~(30) SPRINT       -スNo.31
18:00	18:15~(45) THE TRIP       -スNo.36	18:15~(50) RPM       -スNo.98	18:15~(45) THE TRIP       -スNo.27	18:15~(30) SPRINT       -スNo.32	18:15~(50) RPM       -スNo.98	18:15~(30) SPRINT       -スNo.29	18:15~(50) RPM       -スNo.99
19:00	19:15~(30) SPRINT       -スNo.34	19:30~(45) THE TRIP       -スNo.32	19:15~(30) SPRINT       -スNo.29	19:00~(50) RPM       -スNo.100	19:30~(45) THE TRIP       -スNo.34	19:00~(50) RPM       -スNo.97	19:30~(45) THE TRIP       -スNo.26
20:00	20:00~(50) RPM       -スNo.101	20:30~(30) SPRINT       -スNo.31	20:00~(50) RPM       -スNo.96	20:15~(45) THE TRIP       -スNo.21	20:30~(30) SPRINT       -スNo.32	20:15~(45) THE TRIP       -スNo.30	20:30~(30) SPRINT       -スNo.32
21:00	21:15~(45) THE TRIP       -スNo.35	21:15~(30) RPM       -スNo.97	21:15~(45) THE TRIP       -スNo.26	21:15~(30) SPRINT       -スNo.33	21:15~(30) RPM       -スNo.101	21:15~(30) SPRINT       -スNo.30	21:15~(30) RPM       -スNo.97

※| | | -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...20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36    RPM...95, 96, 97, 98, 99, 100, 101  
 SPRINT...28, 29, 30, 31, 32, 33, 34