



# PROGRAM SCHEDULES

# F フィットネスジム FIT365 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.49	9:15~(60) ポテイバランス           No.101	9:15~(60) ポテイコンバット           No.93	9:15~(60) ポテイパンフ           No.126	9:15~(45) シバム           No.50	9:15~(60) ポテイパンフ           No.123	9:15~(45) ポテイアタック           No.121
10:00							
					10:15~(60) ポテイバランス           No.101		10:15~(45) ポテイコンバット           No.96
11:00	10:15~(60) ポテイパンフ           No.124	10:30~(45) ポテイアタック           No.119	10:30~(60) ポテイパンフ           No.123	10:30~(60) ポテイアタック           No.122		10:30~(60) ポテイコンバット           No.93	
							11:15~(45) ポテイパンフ           No.126
12:00	11:30~(45) シバム           No.49	11:30~(60) ポテイパンフ           No.127	11:45~(45) シバム           No.52	11:45~(60) ポテイバランス           No.104	11:30~(60) ポテイパンフ           No.127	11:45~(60) ポテイアタック           No.118	12:15~(45) CORE           No.52
13:00	12:30~(60) ポテイアタック           No.122	12:45~(60) ポテイバランス           No.99	12:45~(45) ポテイアタック           No.118	13:00~(45) シバム           No.49	12:45~(60) ポテイコンバット           No.96	13:00~(45) シバム           No.49	13:15~(45) ポテイバランス           No.99
14:00	13:45~(45) ポテイコンバット           No.97	14:00~(60) ポテイアタック           No.121	13:45~(45) CORE           No.52	14:00~(60) ポテイコンバット           No.97	14:00~(45) CORE           No.49	14:00~(60) ポテイパンフ           No.124	14:15~(45) ポテイアタック           No.123
15:00	14:45~(45) ポテイバランス           No.102		14:45~(45) ポテイパンフ           No.124				
		15:15~(60) ポテイコンバット           No.96		15:15~(45) ポテイバランス           No.102	15:00~(45) シバム           No.52	15:15~(60) ポテイアタック           No.124	15:15~(45) シバム           No.50
16:00	15:45~(45) シバム           No.52		15:45~(45) ポテイバランス           No.101				
17:00	16:45~(60) ポテイアタック           No.121	16:30~(45) シバム           No.52	16:45~(60) ポテイアタック           No.124	16:15~(60) ポテイコンバット           No.96	16:00~(60) ポテイアタック           No.121	16:30~(45) シバム           No.51	16:15~(45) CORE           No.53
18:00	18:00~(45) CORE           No.51	17:30~(60) ポテイパンフ           No.129	18:00~(45) シバム           No.50	17:15~(45) CORE           No.54	17:15~(60) ポテイコンバット           No.94	17:30~(45) CORE           No.51	17:15(45) ポテイバランス           No.98
19:00	19:00~(60) ポテイパンフ           No.126	18:45~(60) ポテイコンバット           No.94	19:00~(45) ポテイバランス           No.98	18:30~(60) ポテイアタック           No.121	18:30~(45) ポテイパンフ           No.129	18:30~(60) ポテイコンバット           No.99	18:15~(45) ポテイパンフ           No.128
20:00		20:00~(45) シバム           No.49		19:45~(60) ポテイパンフ           No.128	19:30~(60) ポテイアタック           No.119	19:45~(45) ポテイバランス           No.101	19:15~(45) ポテイコンバット           No.94
	20:15~(60) ポテイコンバット           No.96		20:00~(60) ポテイコンバット           No.99				20:15~(30) シバム           No.51
21:00		21:00~(45) CORE           No.53			20:45~(45) ポテイバランス           No.104	20:45~(45) CORE           No.54	

※| | | | | 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…98, 99, 100, 101, 102, 103, 104    ポテイコンバット…93, 94, 95, 96, 97, 98, 99    ポテイパンフ…123, 124, 125, 126, 127, 128, 129  
 CORE…48, 49, 50, 51, 52, 53, 54    シバム…49, 50, 51, 52    ポテイアタック…118, 119, 120, 121, 122, 123, 124



	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~(45) THE TRIP       -スNo.25	9:15~(50) RPM       -スNo.96	9:15~(45) THE TRIP       -スNo.33	9:15~(30) SPRINT       -スNo.32	9:15~(50) RPM       -スNo.102	9:15~(30) SPRINT       -スNo.30	9:15~(50) RPM       -スNo.99
10:00	10:15~(30) SPRINT       -スNo.32	10:30~(45) THE TRIP       -スNo.37	10:15~(30) SPRINT       -スNo.32	10:00~(50) RPM       -スNo.99	10:30~(45) THE TRIP       -スNo.24	10:00~(50) RPM       -スNo.101	10:30~(45) THE TRIP       -スNo.32
11:00	11:00~(50) RPM       -スNo.99	11:30~(30) SPRINT       -スNo.29	11:00~(50) RPM       -スNo.96	11:15~(45) THE TRIP       -スNo.28	11:30~(30) SPRINT       -スNo.32	11:15~(45) THE TRIP       -スNo.36	11:30~(30) SPRINT       -スNo.32
12:00	12:15~(45) THE TRIP       -スNo.24	12:15~(50) RPM       -スNo.102	12:15~(45) THE TRIP       -スNo.32	12:15~(30) SPRINT       -スNo.33	12:15~(50) RPM       -スNo.99	12:15~(30) SPRINT       -スNo.35	12:15~(50) RPM       -スNo.97
13:00	13:15~(30) SPRINT       -スNo.33	13:30~(45) THE TRIP       -スNo.36	13:15~(30) SPRINT       -スNo.29	13:00~(50) RPM       -スNo.100	13:30~(45) THE TRIP       -スNo.22	13:00~(50) RPM       -スNo.96	13:30~(45) THE TRIP       -スNo.34
14:00	14:00~(50) RPM       -スNo.100	14:30~(30) SPRINT       -スNo.35	14:00~(50) RPM       -スNo.97	14:15~(45) THE TRIP       -スNo.25	14:30~(30) SPRINT       -スNo.34	14:15~(45) THE TRIP       -スNo.35	14:30~(30) SPRINT       -スNo.33
15:00	15:15~(45) THE TRIP       -スNo.29	15:15~(50) RPM       -スNo.99	15:15~(45) THE TRIP       -スNo.34	15:15~(30) SPRINT       -スNo.30	15:15~(50) RPM       -スNo.100	15:15~(30) SPRINT       -スNo.29	15:15~(50) RPM       -スNo.101
16:00	16:15~(30) SPRINT       -スNo.34	16:30~(45) THE TRIP       -スNo.34	16:15~(30) SPRINT       -スNo.35	16:00~(50) RPM       -スNo.101	16:30~(45) THE TRIP       -スNo.22	16:00~(50) RPM       -スNo.99	16:30~(45) THE TRIP       -スNo.31
17:00	17:00~(50) RPM       -スNo.101	17:30~(30) SPRINT       -スNo.32	17:00~(50) RPM       -スNo.102	17:15~(45) THE TRIP       -スNo.27	17:30~(30) SPRINT       -スNo.33	17:15~(45) THE TRIP       -スNo.34	17:30~(30) SPRINT       -スNo.34
18:00	18:15~(45) THE TRIP       -スNo.22	18:15~(50) RPM       -スNo.101	18:15~(45) THE TRIP       -スNo.31	18:15~(30) SPRINT       -スNo.35	18:15~(50) RPM       -スNo.101	18:15~(30) SPRINT       -スNo.32	18:15~(50) RPM       -スNo.102
19:00	19:15~(30) SPRINT       -スNo.30	19:30~(45) THE TRIP       -スNo.35	19:15~(30) SPRINT       -スNo.32	19:00~(50) RPM       -スNo.96	19:30~(45) THE TRIP       -スNo.37	19:00~(50) RPM       -スNo.100	19:30~(45) THE TRIP       -スNo.29
20:00	20:00~(50) RPM       -スNo.97	20:30~(30) SPRINT       -スNo.34	20:00~(50) RPM       -スNo.99	20:15~(45) THE TRIP       -スNo.24	20:30~(30) SPRINT       -スNo.35	20:15~(45) THE TRIP       -スNo.33	20:30~(30) SPRINT       -スNo.35
21:00	21:15~(45) THE TRIP       -スNo.22	21:15~(30) RPM       -スNo.100	21:15~(45) THE TRIP       -スNo.29	21:15~(30) SPRINT       -スNo.29	21:15~(30) RPM       -スNo.97	21:15~(30) SPRINT       -スNo.33	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...21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37    RPM...96, 97, 98, 99, 100, 101, 102  
 SPRINT...29, 30, 31, 32, 33, 34, 35