



PROGRAM SCHEDULES



フィットネスジム FIT365 スタジオプログラム11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.127	9:15~(45) シバム No.51	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) ポテイバランス No.102		10:15~(45) ポテイコンバット No.97
11:00	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.123		10:30~(60) ポテイコンバット No.94	
							11:15~(45) ポテイパンフ No.127
12:00	11:30~(45) シバム No.50	11:30~(60) ポテイパンフ No.128	11:45~(45) シバム No.49	11:45~(60) ポテイバランス No.98	11:30~(60) ポテイパンフ No.128	11:45~(60) ポテイアタック No.119	12:15~(45) CORE No.53
13:00	12:30~(60) ポテイアタック No.123	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.50	12:45~(60) ポテイコンバット No.97	13:00~(45) シバム No.50	13:15~(45) ポテイバランス No.100
14:00	13:45~(45) ポテイコンバット No.98	14:00~(60) ポテイアタック No.122	13:45~(45) CORE No.53	14:00~(60) ポテイコンバット No.98	14:00~(45) CORE No.50	14:00~(60) ポテイパンフ No.125	14:15~(45) ポテイアタック No.124
15:00	14:45~(45) ポテイバランス No.103		14:45~(45) ポテイパンフ No.125		15:00~(45) シバム No.49		15:15~(45) シバム No.51
		15:15~(60) ポテイコンバット No.97		15:15~(45) ポテイバランス No.103		15:15~(60) ポテイアタック No.118	
16:00	15:45~(45) シバム No.49		15:45~(45) ポテイバランス No.102				
17:00	16:45~(60) ポテイアタック No.122	16:30~(45) シバム No.49	16:45~(60) ポテイアタック No.118	16:15~(60) ポテイコンバット No.97	16:00~(60) ポテイアタック No.122	16:30~(45) シバム No.52	16:15~(45) CORE No.54
18:00	18:00~(45) CORE No.52	17:30~(60) ポテイパンフ No.123	18:00~(45) シバム No.51	17:15~(45) CORE No.48	17:15~(60) ポテイコンバット No.95	17:30~(45) CORE No.52	17:15(45) ポテイバランス No.99
							18:15~(45) ポテイパンフ No.129
19:00	19:00~(60) ポテイパンフ No.127	18:45~(60) ポテイコンバット No.95	19:00~(45) ポテイバランス No.99	18:30~(60) ポテイアタック No.122	18:30~(45) ポテイパンフ No.123	18:30~(60) ポテイコンバット No.93	19:15~(45) ポテイコンバット No.95
20:00	20:15~(60) ポテイコンバット No.97	20:00~(45) シバム No.50	20:00~(60) ポテイコンバット No.93	19:45~(60) ポテイパンフ No.129	19:30~(60) ポテイアタック No.120	19:45~(45) ポテイバランス No.102	20:15~(30) シバム No.52
21:00		21:00~(45) CORE No.54			20:45~(45) ポテイバランス No.98	20:45~(45) CORE No.48	

※| | | 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.26	9:15~(50) RPM -スNo.97	9:15~(45) THE TRIP -スNo.34	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.33	10:30~(45) THE TRIP -スNo.21	10:15~(30) SPRINT -スNo.33	10:00~(50) RPM -スNo.100	10:30~(45) THE TRIP -スNo.25	10:00~(50) RPM -スNo.102	10:30~(45) THE TRIP -スNo.33
11:00	11:00~(50) RPM -スNo.100	11:30~(30) SPRINT -スNo.30	11:00~(50) RPM -スNo.97	11:15~(45) THE TRIP -スNo.29	11:30~(30) SPRINT -スNo.33	11:15~(45) THE TRIP -スNo.37	11:30~(30) SPRINT -スNo.33
12:00	12:15~(45) THE TRIP -スNo.25	12:15~(50) RPM -スNo.96	12:15~(45) THE TRIP -スNo.33	12:15~(30) SPRINT -スNo.34	12:15~(50) RPM -スNo.100	12:15~(30) SPRINT -スNo.29	12:15~(50) RPM -スNo.98
13:00	13:15~(30) SPRINT -スNo.34	13:30~(45) THE TRIP -スNo.37	13:15~(30) SPRINT -スNo.30	13:00~(50) RPM -スNo.101	13:30~(45) THE TRIP -スNo.23	13:00~(50) RPM -スNo.97	13:30~(45) THE TRIP -スNo.35
14:00	14:00~(50) RPM -スNo.101	14:30~(30) SPRINT -スNo.29	14:00~(50) RPM -スNo.98	14:15~(45) THE TRIP -スNo.26	14:30~(30) SPRINT -スNo.35	14:15~(45) THE TRIP -スNo.36	14:30~(30) SPRINT -スNo.34
15:00	15:15~(45) THE TRIP -スNo.30	15:15~(50) RPM -スNo.100	15:15~(45) THE TRIP -スNo.35	15:15~(30) SPRINT -スNo.31	15:15~(50) RPM -スNo.101	15:15~(30) SPRINT -スNo.30	15:15~(50) RPM -スNo.102
16:00	16:15~(30) SPRINT -スNo.35	16:30~(45) THE TRIP -スNo.35	16:15~(30) SPRINT -スNo.29	16:00~(50) RPM -スNo.102	16:30~(45) THE TRIP -スNo.37	16:00~(50) RPM -スNo.100	16:30~(45) THE TRIP -スNo.32
17:00	17:00~(50) RPM -スNo.102	17:30~(30) SPRINT -スNo.33	17:00~(50) RPM -スNo.96	17:15~(45) THE TRIP -スNo.28	17:30~(30) SPRINT -スNo.34	17:15~(45) THE TRIP -スNo.35	17:30~(30) SPRINT -スNo.35
18:00	18:15~(45) THE TRIP -スNo.23	18:15~(50) RPM -スNo.102	18:15~(45) THE TRIP -スNo.32	18:15~(30) SPRINT -スNo.29	18:15~(50) RPM -スNo.102	18:15~(30) SPRINT -スNo.33	18:15~(50) RPM -スNo.96
19:00	19:15~(30) SPRINT -スNo.31	19:30~(45) THE TRIP -スNo.36	19:15~(30) SPRINT -スNo.33	19:00~(50) RPM -スNo.97	19:30~(45) THE TRIP -スNo.21	19:00~(50) RPM -スNo.101	19:30~(45) THE TRIP -スNo.30
20:00	20:00~(50) RPM -スNo.98	20:30~(30) SPRINT -スNo.35	20:00~(50) RPM -スNo.100	20:15~(45) THE TRIP -スNo.25	20:30~(30) SPRINT -スNo.29	20:15~(45) THE TRIP -スNo.34	20:30~(30) SPRINT -スNo.29
21:00	21:15~(45) THE TRIP -スNo.32	21:15~(30) RPM -スNo.101	21:15~(45) THE TRIP -スNo.30	21:15~(30) SPRINT -スNo.30	21:15~(30) RPM -スNo.98	21:15~(30) SPRINT -スNo.34	21:15~(30) RPM -スNo.101

※| | | -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