



PROGRAM SCHEDULES



フィットネスジム FIT365 スタジオプログラム12月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
	9:15~(45) CORE #11-51	9:15~(60) ポテイバランス #11-104	9:15~(60) ポテイコンバット #11-95	9:15~(60) ポテイパンフ #11-128	9:15~(45) シバム #11-52	9:15~(60) ポテイパンフ #11-125	9:15~(45) ポテイアタック #11-123
10:00							
	10:15~(60) ポテイパンフ #11-126	10:30~(45) ポテイアタック #11-121	10:30~(60) ポテイパンフ #11-125	10:30~(60) ポテイアタック #11-124	10:15~(60) ポテイバランス #11-103	10:30~(60) ポテイコンバット #11-95	10:15~(45) ポテイコンバット #11-98
11:00							
	11:30~(45) シバム #11-51	11:30~(60) ポテイパンフ #11-129	11:45~(45) シバム #11-50	11:45~(60) ポテイバランス #11-99	11:30~(60) ポテイパンフ #11-129	11:45~(60) ポテイアタック #11-120	11:15~(45) ポテイパンフ #11-128
12:00							
	12:30~(60) ポテイアタック #11-122	12:45~(60) ポテイバランス #11-101	12:45~(45) ポテイアタック #11-120	13:00~(45) シバム #11-51	12:45~(60) ポテイコンバット #11-98	13:00~(45) シバム #11-51	12:15~(45) CORE #11-54
13:00							
	13:45~(45) ポテイコンバット #11-99	14:00~(60) ポテイアタック #11-123	13:45~(45) CORE #11-54	14:00~(60) ポテイコンバット #11-94	14:00~(45) CORE #11-51	14:00~(60) ポテイパンフ #11-127	13:15~(45) ポテイバランス #11-101
14:00							
	14:45~(45) ポテイバランス #11-104	15:15~(60) ポテイコンバット #11-99	14:45~(45) ポテイパンフ #11-126	15:15~(45) ポテイバランス #11-104	15:00~(45) シバム #11-48	15:15~(60) ポテイアタック #11-119	14:15~(45) ポテイアタック #11-118
15:00							
	15:45~(45) シバム #11-50	16:30~(45) シバム #11-50	15:45~(45) ポテイバランス #11-103	16:15~(60) ポテイコンバット #11-98	16:00~(60) ポテイアタック #11-124	16:30~(45) シバム #11-48	15:15~(45) シバム #11-52
16:00							
	16:45~(60) ポテイアタック #11-123	17:30~(60) ポテイパンフ #11-124	16:45~(60) ポテイアタック #11-119	17:30~(45) CORE #11-49	17:15~(60) ポテイコンバット #11-96	17:30~(45) CORE #11-53	16:15~(45) CORE #11-48
17:00							
	18:00~(45) CORE #11-53	18:45~(60) ポテイコンバット #11-96	18:00~(45) シバム #11-52	18:30~(60) ポテイアタック #11-123	18:30~(45) ポテイパンフ #11-124	18:30~(60) ポテイコンバット #11-97	17:15(45) ポテイバランス #11-100
18:00							
	19:00~(60) ポテイパンフ #11-128	20:00~(45) シバム #11-51	19:00~(45) ポテイバランス #11-100	19:45~(60) ポテイパンフ #11-123	19:30~(60) ポテイアタック #11-121	19:45~(45) ポテイバランス #11-103	18:15~(45) ポテイパンフ #11-123
19:00							
	20:15~(60) ポテイコンバット #11-98	21:00~(45) CORE #11-48	20:00~(60) ポテイコンバット #11-94		20:45~(45) ポテイバランス #11-99	20:45~(45) CORE #11-49	19:15~(45) ポテイコンバット #11-96
20:00							
							20:15~(30) シバム #11-48
21:00							

※#11-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…48, 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.27	9:15~(50) RPM -スNo.98	9:15~(45) THE TRIP -スNo.35	9:15~(30) SPRINT -スNo.34	9:15~(50) RPM -スNo.97	9:15~(30) SPRINT -スNo.32	9:15~(50) RPM -スNo.101
10:00	10:15~(30) SPRINT -スNo.34	10:30~(45) THE TRIP -スNo.22	10:15~(30) SPRINT -スNo.34	10:00~(50) RPM -スNo.101	10:30~(45) THE TRIP -スNo.26	10:00~(50) RPM -スNo.96	10:30~(45) THE TRIP -スNo.34
11:00	11:00~(50) RPM -スNo.101	11:30~(30) SPRINT -スNo.31	11:00~(50) RPM -スNo.98	11:15~(45) THE TRIP -スNo.30	11:30~(30) SPRINT -スNo.34	11:15~(45) THE TRIP -スNo.21	11:30~(30) SPRINT -スNo.34
12:00	12:15~(45) THE TRIP -スNo.26	12:15~(50) RPM -スNo.97	12:15~(45) THE TRIP -スNo.34	12:15~(30) SPRINT -スNo.35	12:15~(50) RPM -スNo.101	12:15~(30) SPRINT -スNo.30	12:15~(50) RPM -スNo.99
13:00	13:15~(30) SPRINT -スNo.35	13:30~(45) THE TRIP -スNo.21	13:15~(30) SPRINT -スNo.31	13:00~(50) RPM -スNo.102	13:30~(45) THE TRIP -スNo.24	13:00~(50) RPM -スNo.98	13:30~(45) THE TRIP -スNo.36
14:00	14:00~(50) RPM -スNo.102	14:30~(30) SPRINT -スNo.30	14:00~(50) RPM -スNo.99	14:15~(45) THE TRIP -スNo.27	14:30~(30) SPRINT -スNo.29	14:15~(45) THE TRIP -スNo.37	14:30~(30) SPRINT -スNo.35
15:00	15:15~(45) THE TRIP -スNo.31	15:15~(50) RPM -スNo.101	15:15~(45) THE TRIP -スNo.36	15:15~(30) SPRINT -スNo.32	15:15~(50) RPM -スNo.102	15:15~(30) SPRINT -スNo.31	15:15~(50) RPM -スNo.96
16:00	16:15~(30) SPRINT -スNo.29	16:30~(45) THE TRIP -スNo.36	16:15~(30) SPRINT -スNo.30	16:00~(50) RPM -スNo.96	16:30~(45) THE TRIP -スNo.21	16:00~(50) RPM -スNo.101	16:30~(45) THE TRIP -スNo.33
17:00	17:00~(50) RPM -スNo.96	17:30~(30) SPRINT -スNo.34	17:00~(50) RPM -スNo.97	17:15~(45) THE TRIP -スNo.29	17:30~(30) SPRINT -スNo.35	17:15~(45) THE TRIP -スNo.36	17:30~(30) SPRINT -スNo.29
18:00	18:15~(45) THE TRIP -スNo.24	18:15~(50) RPM -スNo.96	18:15~(45) THE TRIP -スNo.33	18:15~(30) SPRINT -スNo.30	18:15~(50) RPM -スNo.96	18:15~(30) SPRINT -スNo.34	18:15~(50) RPM -スNo.97
19:00	19:15~(30) SPRINT -スNo.32	19:30~(45) THE TRIP -スNo.37	19:15~(30) SPRINT -スNo.34	19:00~(50) RPM -スNo.98	19:30~(45) THE TRIP -スNo.22	19:00~(50) RPM -スNo.102	19:30~(45) THE TRIP -スNo.31
20:00	20:00~(50) RPM -スNo.99	20:30~(30) SPRINT -スNo.29	20:00~(50) RPM -スNo.101	20:15~(45) THE TRIP -スNo.26	20:30~(30) SPRINT -スNo.30	20:15~(45) THE TRIP -スNo.35	20:30~(30) SPRINT -スNo.30
21:00	21:15~(45) THE TRIP -スNo.33	21:15~(30) RPM -スNo.102	21:15~(45) THE TRIP -スNo.31	21:15~(30) SPRINT -スNo.31	21:15~(30) RPM -スNo.99	21:15~(30) SPRINT -スNo.35	21:15~(30) RPM -スNo.102

※| | | -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