



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.52 | 9:15~(60) ポテイバランス #No.104 | 9:15~(60) ポテイコンバット #No.96 | 9:15~(60) ポテイパンフ #No.129 | 9:15~(45) LES MILLS DANCE #No.3 | 9:15~(60) ポテイパンフ #No.126 | 9:15~(45) ポテイアタック #No.124 |
| 10:00 | | | | | | | |
| | 10:15~(60) ポテイパンフ #No.127 | 10:30~(45) ポテイアタック #No.122 | 10:30~(60) ポテイパンフ #No.126 | 10:30~(60) ポテイアタック #No.125 | 10:15~(60) ポテイバランス #No.104 | 10:30~(60) ポテイコンバット #No.96 | 10:15~(45) ポテイコンバット #No.99 |
| 11:00 | | | | | | | |
| | 11:30~(45) LES MILLS DANCE #No.1 | 11:30~(60) ポテイパンフ #No.130 | 11:45~(45) LES MILLS DANCE #No.5 | 11:45~(60) ポテイバランス #No.100 | 11:30~(60) ポテイパンフ #No.130 | 11:45~(60) ポテイアタック #No.121 | 11:15~(45) ポテイパンフ #No.129 |
| 12:00 | | | | | | | |
| | 12:30~(60) ポテイアタック #No.125 | 12:45~(60) ポテイバランス #No.102 | 12:45~(45) ポテイアタック #No.121 | 13:00~(45) LES MILLS DANCE #No.2 | 12:45~(60) ポテイコンバット #No.99 | 13:00~(45) LES MILLS DANCE #No.5 | 12:15~(45) CORE #No.55 |
| 13:00 | | | | | | | |
| | 13:45~(45) ポテイコンバット #No.100 | 14:00~(60) ポテイアタック #No.124 | 13:45~(45) CORE #No.55 | 14:00~(60) ポテイコンバット #No.95 | 14:00~(45) CORE #No.52 | 14:00~(60) ポテイパンフ #No.127 | 13:15~(45) ポテイバランス #No.102 |
| 14:00 | | | | | | | |
| | 14:45~(45) ポテイバランス #No.105 | 15:15~(60) ポテイコンバット #No.99 | 14:45~(45) ポテイパンフ #No.127 | 15:15~(45) ポテイバランス #No.105 | 15:00~(45) LES MILLS DANCE #No.4 | 15:15~(60) ポテイアタック #No.120 | 14:15~(45) ポテイアタック #No.119 |
| 15:00 | | | | | | | |
| | 15:45~(45) LES MILLS DANCE #No.2 | 16:30~(45) LES MILLS DANCE #No.3 | 15:45~(45) ポテイバランス #No.104 | 16:15~(60) ポテイコンバット #No.99 | 16:00~(60) ポテイアタック #No.125 | 16:30~(45) LES MILLS DANCE #No.1 | 15:15~(45) LES MILLS DANCE #No.2 |
| 16:00 | | | | | | | |
| | 16:45~(60) ポテイアタック #No.124 | 17:30~(60) ポテイパンフ #No.125 | 16:45~(60) ポテイアタック #No.120 | 17:30~(45) CORE #No.50 | 17:15~(60) ポテイコンバット #No.97 | 17:30~(45) CORE #No.54 | 16:15~(45) CORE #No.49 |
| 17:00 | | | | | | | |
| | 18:00~(45) CORE #No.54 | 18:45~(60) ポテイコンバット #No.97 | 18:00~(45) LES MILLS DANCE #No.1 | 18:30~(60) ポテイアタック #No.124 | 18:30~(45) ポテイパンフ #No.125 | 18:30~(60) ポテイコンバット #No.95 | 17:15(45) ポテイバランス #No.101 |
| 18:00 | | | | | | | |
| | 19:00~(60) ポテイパンフ #No.129 | 19:00~(45) ポテイバランス #No.101 | | 19:30~(60) ポテイアタック #No.122 | 19:30~(60) ポテイアタック #No.122 | 19:45~(45) ポテイバランス #No.104 | 18:15~(45) ポテイパンフ #No.124 |
| 19:00 | | | | | | | |
| | 20:15~(60) ポテイコンバット #No.99 | 20:00~(45) LES MILLS DANCE #No.4 | 20:00~(60) ポテイコンバット #No.95 | 19:45~(60) ポテイパンフ #No.124 | | | 19:15~(45) ポテイコンバット #No.97 |
| 20:00 | | | | | | | |
| | 21:00~(45) CORE #No.49 | | | | 20:45~(45) ポテイバランス #No.100 | 20:45~(45) CORE #No.50 | 20:15~(30) DANCE #No.3 |
| 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…99、100、101、102、103、104、105 ポテイコンバット…93、94、95、96、97、98、99 ポテイパンフ…124、125、126、127、128、129、130
CORE…49、50、51、52、53、54、55 LES MILLS DANCE…1、2、3、4、5 ポテイアタック…119、120、121、122、123、124、125



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | 9:15~(45) THE TRIP -スNo.28 | 9:15~(50) RPM -スNo.99 | 9:15~(45) THE TRIP -スNo.36 | 9:15~(30) SPRINT -スNo.35 | 9:15~(50) RPM -スNo.98 | 9:15~(30) SPRINT -スNo.33 | 9:15~(50) RPM -スNo.102 |
| 10:00 | 10:15~(30) SPRINT -スNo.35 | 10:30~(45) THE TRIP -スNo.23 | 10:15~(30) SPRINT -スNo.35 | 10:00~(50) RPM -スNo.102 | 10:30~(45) THE TRIP -スNo.27 | 10:00~(50) RPM -スNo.97 | 10:30~(45) THE TRIP -スNo.35 |
| 11:00 | 11:00~(50) RPM -スNo.102 | 11:30~(30) SPRINT -スNo.32 | 11:00~(50) RPM -スNo.99 | 11:15~(45) THE TRIP -スNo.31 | 11:30~(30) SPRINT -スNo.35 | 11:15~(45) THE TRIP -スNo.22 | 11:30~(30) SPRINT -スNo.35 |
| 12:00 | 12:15~(45) THE TRIP -スNo.27 | 12:15~(50) RPM -スNo.98 | 12:15~(45) THE TRIP -スNo.35 | 12:15~(30) SPRINT -スNo.36 | 12:15~(50) RPM -スNo.102 | 12:15~(30) SPRINT -スNo.31 | 12:15~(50) RPM -スNo.100 |
| 13:00 | 13:15~(30) SPRINT -スNo.36 | 13:30~(45) THE TRIP -スNo.22 | 13:15~(30) SPRINT -スNo.32 | 13:00~(50) RPM -スNo.103 | 13:30~(45) THE TRIP -スNo.25 | 13:00~(50) RPM -スNo.99 | 13:30~(45) THE TRIP -スNo.37 |
| 14:00 | 14:00~(50) RPM -スNo.103 | 14:30~(30) SPRINT -スNo.31 | 14:00~(50) RPM -スNo.100 | 14:15~(45) THE TRIP -スNo.28 | 14:30~(30) SPRINT -スNo.30 | 14:15~(45) THE TRIP -スNo.38 | 14:30~(30) SPRINT -スNo.36 |
| 15:00 | 15:15~(45) THE TRIP -スNo.32 | 15:15~(50) RPM -スNo.102 | 15:15~(45) THE TRIP -スNo.37 | 15:15~(30) SPRINT -スNo.33 | 15:15~(50) RPM -スNo.103 | 15:15~(30) SPRINT -スNo.32 | 15:15~(50) RPM -スNo.97 |
| 16:00 | 16:15~(30) SPRINT -スNo.30 | 16:30~(45) THE TRIP -スNo.37 | 16:15~(30) SPRINT -スNo.31 | 16:00~(50) RPM -スNo.97 | 16:30~(45) THE TRIP -スNo.22 | 16:00~(50) RPM -スNo.102 | 16:30~(45) THE TRIP -スNo.34 |
| 17:00 | 17:00~(50) RPM -スNo.97 | 17:30~(30) SPRINT -スNo.35 | 17:00~(50) RPM -スNo.98 | 17:15~(45) THE TRIP -スNo.30 | 17:30~(30) SPRINT -スNo.36 | 17:15~(45) THE TRIP -スNo.37 | 17:30~(30) SPRINT -スNo.30 |
| 18:00 | 18:15~(45) THE TRIP -スNo.25 | 18:15~(50) RPM -スNo.97 | 18:15~(45) THE TRIP -スNo.34 | 18:15~(30) SPRINT -スNo.31 | 18:15~(50) RPM -スNo.97 | 18:15~(30) SPRINT -スNo.35 | 18:15~(50) RPM -スNo.98 |
| 19:00 | 19:15~(30) SPRINT -スNo.33 | 19:30~(45) THE TRIP -スNo.38 | 19:15~(30) SPRINT -スNo.35 | 19:00~(50) RPM -スNo.99 | 19:30~(45) THE TRIP -スNo.23 | 19:00~(50) RPM -スNo.103 | 19:30~(45) THE TRIP -スNo.32 |
| 20:00 | 20:00~(50) RPM -スNo.100 | 20:30~(30) SPRINT -スNo.30 | 20:00~(50) RPM -スNo.102 | 20:15~(45) THE TRIP -スNo.27 | 20:30~(30) SPRINT -スNo.31 | 20:15~(45) THE TRIP -スNo.36 | 20:30~(30) SPRINT -スNo.31 |
| 21:00 | 21:15~(45) THE TRIP -スNo.34 | 21:15~(30) RPM -スNo.103 | 21:15~(45) THE TRIP -スNo.32 | 21:15~(30) SPRINT -スNo.32 | 21:15~(30) RPM -スNo.100 | 21:15~(30) SPRINT -スNo.36 | 21:15~(30) RPM -スNo.103 |

※| | | -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, 38
 SPRINT...30, 31, 32, 33, 34, 35, 36

RPM...97, 98, 99, 100, 101, 102, 103