



PROGRAM SCHEDULES

F フィットネスジム FIT365 スタジオプログラム2月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
	9:15~(45) CORE #53	9:15~(60) ポテイバランス #105	9:15~(60) ポテイコンバット #97	9:15~(60) ポテイパンフ #130	9:15~(45) LES MILLS DANCE #4	9:15~(60) ポテイパンフ #127	9:15~(45) ポテイアタック #125
10:00							
	10:15~(60) ポテイパンフ #128	10:30~(45) ポテイアタック #123	10:30~(60) ポテイパンフ #127	10:30~(60) ポテイアタック #119	10:15~(60) ポテイバランス #105	10:30~(60) ポテイコンバット #97	10:15~(45) ポテイコンバット #100
11:00							
	11:30~(45) LES MILLS DANCE #2	11:30~(60) ポテイパンフ #124	11:45~(45) LES MILLS DANCE #1	11:45~(60) ポテイバランス #101	11:30~(60) ポテイパンフ #124	11:45~(60) ポテイアタック #122	11:15~(45) ポテイパンフ #130
12:00							
	12:30~(60) ポテイアタック #119	12:45~(60) ポテイバランス #103	12:45~(45) ポテイアタック #122	13:00~(45) LES MILLS DANCE #3	12:45~(60) ポテイコンバット #100	13:00~(45) LES MILLS DANCE #1	12:15~(45) CORE #49
13:00							
	13:45~(45) ポテイコンバット #94	14:00~(60) ポテイアタック #125	13:45~(45) CORE #49	14:00~(60) ポテイコンバット #96	14:00~(45) CORE #53	14:00~(60) ポテイパンフ #128	13:15~(45) ポテイバランス #103
14:00							
	14:45~(45) ポテイバランス #99	15:15~(60) ポテイコンバット #100	14:45~(45) ポテイパンフ #128	15:15~(45) ポテイバランス #99	15:00~(45) LES MILLS DANCE #5	15:15~(60) ポテイアタック #121	14:15~(45) ポテイアタック #120
15:00							
	15:45~(45) LES MILLS DANCE #3	16:30~(45) LES MILLS DANCE #4	15:45~(45) ポテイバランス #105	16:15~(60) ポテイコンバット #100	16:00~(60) ポテイアタック #119	16:30~(45) LES MILLS DANCE #2	15:15~(45) LES MILLS DANCE #3
16:00							
	16:45~(60) ポテイアタック #125	17:30~(60) ポテイパンフ #126	16:45~(60) ポテイアタック #121	17:30~(45) CORE #51	17:15~(60) ポテイコンバット #98	17:30~(45) CORE #55	16:15~(45) CORE #50
17:00							
	18:00~(45) CORE #55	18:45~(60) ポテイコンバット #98	18:00~(45) LES MILLS DANCE #2	18:30~(60) ポテイアタック #125	18:30~(45) ポテイパンフ #126	18:30~(60) ポテイコンバット #96	17:15(45) ポテイバランス #102
18:00							
	19:00~(60) ポテイパンフ #130	19:00~(45) ポテイバランス #102	19:45~(60) ポテイパンフ #125	19:30~(60) ポテイアタック #123	19:45~(45) ポテイバランス #105	19:15~(45) ポテイコンバット #98	18:15~(45) ポテイパンフ #125
19:00							
	20:15~(60) ポテイコンバット #100	21:00~(45) CORE #50	20:00~(60) ポテイコンバット #96		20:45~(45) ポテイバランス #101	20:45~(45) CORE #51	20:15~(30) DANCE #4
20:00							
21:00							

※#119コース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。

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



F フィットネスジム FIT365

バイクプログラム2月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~(45) THE TRIP - No.29	9:15~(50) RPM - No.100	9:15~(45) THE TRIP - No.37	9:15~(30) SPRINT - No.36	9:15~(50) RPM - No.99	9:15~(30) SPRINT - No.34	9:15~(50) RPM - No.103
10:00	10:15~(30) SPRINT - No.36	10:30~(45) THE TRIP - No.24	10:15~(30) SPRINT - No.36	10:00~(50) RPM - No.103	10:30~(45) THE TRIP - No.28	10:00~(50) RPM - No.98	10:30~(45) THE TRIP - No.36
11:00	11:00~(50) RPM - No.103	11:30~(30) SPRINT - No.33	11:00~(50) RPM - No.100	11:15~(45) THE TRIP - No.32	11:30~(30) SPRINT - No.36	11:15~(45) THE TRIP - No.23	11:30~(30) SPRINT - No.36
12:00	12:15~(45) THE TRIP - No.28	12:15~(50) RPM - No.99	12:15~(45) THE TRIP - No.36	12:15~(30) SPRINT - No.30	12:15~(50) RPM - No.103	12:15~(30) SPRINT - No.32	12:15~(50) RPM - No.101
13:00	13:15~(30) SPRINT - No.30	13:30~(45) THE TRIP - No.23	13:15~(30) SPRINT - No.33	13:00~(50) RPM - No.97	13:30~(45) THE TRIP - No.26	13:00~(50) RPM - No.100	13:30~(45) THE TRIP - No.38
14:00	14:00~(50) RPM - No.97	14:30~(30) SPRINT - No.32	14:00~(50) RPM - No.101	14:15~(45) THE TRIP - No.29	14:30~(30) SPRINT - No.31	14:15~(45) THE TRIP - No.22	14:30~(30) SPRINT - No.30
15:00	15:15~(45) THE TRIP - No.33	15:15~(50) RPM - No.103	15:15~(45) THE TRIP - No.38	15:15~(30) SPRINT - No.34	15:15~(50) RPM - No.97	15:15~(30) SPRINT - No.33	15:15~(50) RPM - No.98
16:00	16:15~(30) SPRINT - No.31	16:30~(45) THE TRIP - No.38	16:15~(30) SPRINT - No.32	16:00~(50) RPM - No.98	16:30~(45) THE TRIP - No.23	16:00~(50) RPM - No.103	16:30~(45) THE TRIP - No.35
17:00	17:00~(50) RPM - No.98	17:30~(30) SPRINT - No.36	17:00~(50) RPM - No.99	17:15~(45) THE TRIP - No.31	17:30~(30) SPRINT - No.30	17:15~(45) THE TRIP - No.38	17:30~(30) SPRINT - No.31
18:00	18:15~(45) THE TRIP - No.26	18:15~(50) RPM - No.98	18:15~(45) THE TRIP - No.35	18:15~(30) SPRINT - No.32	18:15~(50) RPM - No.98	18:15~(30) SPRINT - No.36	18:15~(50) RPM - No.99
19:00	19:15~(30) SPRINT - No.34	19:30~(45) THE TRIP - No.22	19:15~(30) SPRINT - No.36	19:00~(50) RPM - No.100	19:30~(45) THE TRIP - No.24	19:00~(50) RPM - No.97	19:30~(45) THE TRIP - No.33
20:00	20:00~(50) RPM - No.101	20:30~(30) SPRINT - No.31	20:00~(50) RPM - No.103	20:15~(45) THE TRIP - No.28	20:30~(30) SPRINT - No.32	20:15~(45) THE TRIP - No.37	20:30~(30) SPRINT - No.32
21:00	21:15~(45) THE TRIP - No.35	21:15~(30) RPM - No.97	21:15~(45) THE TRIP - No.33	21:15~(30) SPRINT - No.33	21:15~(30) RPM - No.101	21:15~(30) SPRINT - No.30	21:15~(30) RPM - No.97

※| | | - 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