



PROGRAM SCHEDULES

F フィットネスジム FIT 365 スタジオプログラム4月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~(45) CORE No.55	9:15~(60) ポティバランス No.100	9:15~(60) ポティコンバット No.99	9:15~(60) ポティパンズ No.125	9:15~(45) LES MILLS DANCE No.6	9:15~(60) ポティパンズ No.129	9:15~(45) ポティアタック No.126
10:00	10:15~(60) ポティパンズ No.130	10:30~(45) ポティアタック No.125	10:30~(60) ポティパンズ No.129	10:30~(60) ポティアタック No.121	10:15~(60) ポティバランス No.100	10:30~(60) ポティコンバット No.99	10:15~(45) ポティコンバット No.101
11:00	11:30~(45) LES MILLS DANCE No.4	11:30~(60) ポティパンズ No.126	11:45~(45) LES MILLS DANCE No.3	11:45~(60) ポティバランス No.103	11:30~(60) ポティパンズ No.126	11:45~(60) ポティアタック No.124	11:15~(45) ポティパンズ No.131
12:00	12:30~(60) ポティアタック No.121	12:45~(60) ポティバランス No.105	12:45~(45) ポティアタック No.124	13:00~(45) LES MILLS DANCE No.5	12:45~(60) ポティコンバット No.95	13:00~(45) LES MILLS DANCE No.3	12:15~(45) CORE No.56
13:00	13:45~(45) ポティコンバット No.96	14:00~(60) ポティアタック No.120	13:45~(45) CORE No.51	14:00~(60) ポティコンバット No.98	14:00~(45) CORE No.55	14:00~(60) ポティパンズ No.130	13:15~(45) ポティバランス No.106
14:00	14:45~(45) ポティバランス No.101	15:15~(60) ポティコンバット No.95	14:45~(45) ポティパンズ No.130	15:15~(45) ポティバランス No.101	15:00~(45) LES MILLS DANCE No.2	15:15~(60) ポティアタック No.123	15:15~(45) LES MILLS DANCE No.6
15:00	15:45~(45) LES MILLS DANCE No.5	16:30~(45) LES MILLS DANCE No.6	15:45~(45) ポティバランス No.100	16:15~(60) ポティコンバット No.95	16:00~(60) ポティアタック No.121	16:30~(45) LES MILLS DANCE No.4	16:15~(45) CORE No.52
16:00	16:45~(60) ポティアタック No.120	17:30~(60) ポティパンズ No.128	16:45~(60) ポティアタック No.123	17:30~(45) CORE No.53	17:15~(60) ポティコンバット No.100	17:30~(45) CORE No.50	17:15(45) ポティバランス No.104
17:00	18:00~(45) CORE No.50	18:45~(60) ポティコンバット No.100	18:00~(45) LES MILLS DANCE No.4	18:30~(60) ポティアタック No.120	18:30~(45) ポティパンズ No.130	18:30~(60) ポティコンバット No.98	18:15~(45) ポティパンズ No.127
18:00	19:00~(60) ポティパンズ No.131	20:00~(45) LES MILLS DANCE No.2	19:00~(45) ポティバランス No.106	19:45~(60) ポティパンズ No.127	19:30~(60) ポティアタック No.126	19:45~(45) ポティバランス No.100	19:15~(45) ポティコンバット No.100
19:00	20:15~(60) ポティコンバット No.101	21:00~(45) CORE No.52	20:00~(60) ポティコンバット No.98		20:45~(45) ポティバランス No.103	20:45~(45) CORE No.56	20:15~(30) DANCE No.2
20:00							
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。
 ポティバランス…100、101、102、103、104、105、106 ポティコンバット…95、96、97、98、99、100、101 ポティパンズ…125、126、127、128、129、130、131
 CORE…50、51、52、53、54、55、56 LES MILLS DANCE…2、3、4、5、6 ポティアタック…120、121、122、123、124、125、126



	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~(45) THE TRIP 111-スNo.31	9:15~(50) RPM 111-スNo.102	9:15~(45) THE TRIP 111-スNo.39	9:15~(30) SPRINT 111-スNo.31	9:15~(50) RPM 111-スNo.101	9:15~(30) SPRINT 111-スNo.36	9:15~(50) RPM 111-スNo.98
10:00	10:15~(30) SPRINT 111-スNo.31	10:30~(45) THE TRIP 111-スNo.26	10:15~(30) SPRINT 111-スNo.31	10:00~(50) RPM 111-スNo.98	10:30~(45) THE TRIP 111-スNo.30	10:00~(50) RPM 111-スNo.100	10:30~(45) THE TRIP 111-スNo.38
11:00	11:00~(50) RPM 111-スNo.98	11:30~(30) SPRINT 111-スNo.35	11:00~(50) RPM 111-スNo.102	11:15~(45) THE TRIP 111-スNo.34	11:30~(30) SPRINT 111-スNo.31	11:15~(45) THE TRIP 111-スNo.25	11:30~(30) SPRINT 111-スNo.31
12:00	12:15~(45) THE TRIP 111-スNo.30	12:15~(50) RPM 111-スNo.101	12:15~(45) THE TRIP 111-スNo.38	12:15~(30) SPRINT 111-スNo.32	12:15~(50) RPM 111-スNo.98	12:15~(30) SPRINT 111-スNo.34	12:15~(50) RPM 111-スNo.103
13:00	13:15~(30) SPRINT 111-スNo.32	13:30~(45) THE TRIP 111-スNo.25	13:15~(30) SPRINT 111-スNo.35	13:00~(50) RPM 111-スNo.99	13:30~(45) THE TRIP 111-スNo.28	13:00~(50) RPM 111-スNo.102	13:30~(45) THE TRIP 111-スNo.23
14:00	14:00~(50) RPM 111-スNo.99	14:30~(30) SPRINT 111-スNo.34	14:00~(50) RPM 111-スNo.103	14:15~(45) THE TRIP 111-スNo.31	14:30~(30) SPRINT 111-スNo.33	14:15~(45) THE TRIP 111-スNo.24	14:30~(30) SPRINT 111-スNo.32
15:00	15:15~(45) THE TRIP 111-スNo.35	15:15~(50) RPM 111-スNo.98	15:15~(45) THE TRIP 111-スNo.23	15:15~(30) SPRINT 111-スNo.36	15:15~(50) RPM 111-スNo.99	15:15~(30) SPRINT 111-スNo.35	15:15~(50) RPM 111-スNo.100
16:00	16:15~(30) SPRINT 111-スNo.33	16:30~(45) THE TRIP 111-スNo.23	16:15~(30) SPRINT 111-スNo.34	16:00~(50) RPM 111-スNo.100	16:30~(45) THE TRIP 111-スNo.25	16:00~(50) RPM 111-スNo.98	16:30~(45) THE TRIP 111-スNo.37
17:00	17:00~(50) RPM 111-スNo.100	17:30~(30) SPRINT 111-スNo.31	17:00~(50) RPM 111-スNo.101	17:15~(45) THE TRIP 111-スNo.33	17:30~(30) SPRINT 111-スNo.32	17:15~(45) THE TRIP 111-スNo.23	17:30~(30) SPRINT 111-スNo.33
18:00	18:15~(45) THE TRIP 111-スNo.28	18:15~(50) RPM 111-スNo.100	18:15~(45) THE TRIP 111-スNo.37	18:15~(30) SPRINT 111-スNo.34	18:15~(50) RPM 111-スNo.100	18:15~(30) SPRINT 111-スNo.31	18:15~(50) RPM 111-スNo.101
19:00	19:15~(30) SPRINT 111-スNo.36	19:30~(45) THE TRIP 111-スNo.24	19:15~(30) SPRINT 111-スNo.31	19:00~(50) RPM 111-スNo.102	19:30~(45) THE TRIP 111-スNo.26	19:00~(50) RPM 111-スNo.99	19:30~(45) THE TRIP 111-スNo.35
20:00	20:00~(50) RPM 111-スNo.103	20:30~(30) SPRINT 111-スNo.33	20:00~(50) RPM 111-スNo.98	20:15~(45) THE TRIP 111-スNo.30	20:30~(30) SPRINT 111-スNo.34	20:15~(45) THE TRIP 111-スNo.39	20:30~(30) SPRINT 111-スNo.34
21:00	21:15~(45) THE TRIP 111-スNo.37	21:15~(30) RPM 111-スNo.99	21:15~(45) THE TRIP 111-スNo.35	21:15~(30) SPRINT 111-スNo.35	21:15~(30) RPM 111-スNo.103	21:15~(30) SPRINT 111-スNo.32	21:15~(30) RPM 111-スNo.99

※111-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...22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39
 SPRINT...31, 32, 33, 34, 35, 36, 37

RPM...98, 99, 100, 101, 102, 103, 104