



# PROGRAM SCHEDULES

# F フィットネスジム FIT 365 スタジオプログラム6月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~(45) CORE #No.57	9:15~(60) ポティバランス #No.107	9:15~(60) ポティコンバット #No.96	9:15~(60) ポティパンフ #No.127	9:15~(45) LES MILLS DANCE #No.7	9:15~(60) ポティパンフ #No.132	9:15~(45) ポティアタック #No.127
10:00	10:15~(60) ポティパンフ #No.126	10:30~(45) ポティアタック #No.121	10:30~(60) ポティパンフ #No.132	10:30~(60) ポティアタック #No.123	10:15~(60) ポティバランス #No.102	10:30~(60) ポティコンバット #No.101	10:15~(45) ポティコンバット #No.98
11:00	11:30~(45) LES MILLS DANCE #No.6	11:30~(60) ポティパンフ #No.130	11:45~(45) LES MILLS DANCE #No.5	11:45~(60) ポティバランス #No.105	11:30~(60) ポティパンフ #No.128	11:45~(60) ポティアタック #No.126	11:15~(45) ポティパンフ #No.129
12:00	12:30~(60) ポティアタック #No.127	12:45~(60) ポティバランス #No.101	12:45~(45) ポティアタック #No.126	13:00~(45) LES MILLS DANCE #No.2	12:45~(60) ポティコンバット #No.102	13:00~(45) LES MILLS DANCE #No.5	12:15~(45) CORE #No.51
13:00	13:45~(45) ポティコンバット #No.98	14:00~(60) ポティアタック #No.122	13:45~(45) CORE #No.57	14:00~(60) ポティコンバット #No.100	14:00~(45) CORE #No.51	14:00~(60) ポティパンフ #No.127	13:15~(45) ポティバランス #No.101
14:00	14:45~(45) ポティバランス #No.106	15:15~(60) ポティコンバット #No.97	14:45~(45) ポティパンフ #No.126	15:15~(45) ポティバランス #No.107	15:00~(45) LES MILLS DANCE #No.4	15:15~(60) ポティアタック #No.125	14:15~(45) ポティアタック #No.124
15:00	15:45~(45) LES MILLS DANCE #No.2	16:30~(45) LES MILLS DANCE #No.3	15:45~(45) ポティバランス #No.104	16:15~(60) ポティコンバット #No.97	16:00~(60) ポティアタック #No.123	16:30~(45) LES MILLS DANCE #No.7	15:15~(45) LES MILLS DANCE #No.3
16:00	16:45~(60) ポティアタック #No.122	17:30~(60) ポティパンフ #No.131	16:45~(60) ポティアタック #No.125	17:30~(45) CORE #No.55	17:15~(60) ポティコンバット #No.96	17:30~(45) CORE #No.57	16:15~(45) CORE #No.54
17:00	18:00~(45) CORE #No.52	18:45~(60) ポティコンバット #No.102	18:00~(45) LES MILLS DANCE #No.7	18:30~(60) ポティアタック #No.127	18:30~(45) ポティパンフ #No.132	18:30~(60) ポティコンバット #No.100	17:15(45) ポティバランス #No.107
18:00	19:00~(60) ポティパンフ #No.128	20:00~(45) LES MILLS DANCE #No.4	19:00~(45) ポティバランス #No.101	19:45~(60) ポティパンフ #No.130	19:30~(60) ポティアタック #No.121	19:45~(45) ポティバランス #No.104	18:15~(45) ポティパンフ #No.131
19:00	20:15~(60) ポティコンバット #No.97	21:00~(45) CORE #No.54	20:00~(60) ポティコンバット #No.100		20:45~(45) ポティバランス #No.105	20:45~(45) CORE #No.51	19:15~(45) ポティコンバット #No.102
20:00							20:15~(30) DANCE #No.4
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…101, 102, 103, 104, 105, 106, 107    ポティコンバット…96, 97, 98, 99, 100, 101, 102    ポティパンフ…126, 127, 128, 129, 130, 131, 132  
 CORE…51, 52, 53, 54, 55, 56, 57    LES MILLS DANCE…2, 3, 4, 5, 6, 7    ポティアタック…121, 122, 123, 124, 125, 126, 127



# フィットネスジム FIT365

# バイクプログラム6月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~(45) THE TRIP       - No.33	9:15~(50) RPM       - No.104	9:15~(45) THE TRIP       - No.24	9:15~(30) SPRINT       - No.33	9:15~(50) RPM       - No.103	9:15~(30) SPRINT       - No.32	9:15~(50) RPM       - No.100
10:00	10:15~(30) SPRINT       - No.33	10:30~(45) THE TRIP       - No.28	10:15~(30) SPRINT       - No.33	10:00~(50) RPM       - No.100	10:30~(45) THE TRIP       - No.32	10:00~(50) RPM       - No.102	10:30~(45) THE TRIP       - No.23
11:00	11:00~(50) RPM       - No.100	11:30~(30) SPRINT       - No.37	11:00~(50) RPM       - No.104	11:15~(45) THE TRIP       - No.36	11:30~(30) SPRINT       - No.33	11:15~(45) THE TRIP       - No.27	11:30~(30) SPRINT       - No.33
12:00	12:15~(45) THE TRIP       - No.32	12:15~(50) RPM       - No.103	12:15~(45) THE TRIP       - No.23	12:15~(30) SPRINT       - No.34	12:15~(50) RPM       - No.100	12:15~(30) SPRINT       - No.36	12:15~(50) RPM       - No.99
13:00	13:15~(30) SPRINT       - No.34	13:30~(45) THE TRIP       - No.27	13:15~(30) SPRINT       - No.37	13:00~(50) RPM       - No.101	13:30~(45) THE TRIP       - No.30	13:00~(50) RPM       - No.104	13:30~(45) THE TRIP       - No.25
14:00	14:00~(50) RPM       - No.101	14:30~(30) SPRINT       - No.36	14:00~(50) RPM       - No.99	14:15~(45) THE TRIP       - No.33	14:30~(30) SPRINT       - No.35	14:15~(45) THE TRIP       - No.26	14:30~(30) SPRINT       - No.34
15:00	15:15~(45) THE TRIP       - No.37	15:15~(50) RPM       - No.100	15:15~(45) THE TRIP       - No.25	15:15~(30) SPRINT       - No.32	15:15~(50) RPM       - No.101	15:15~(30) SPRINT       - No.37	15:15~(50) RPM       - No.102
16:00	16:15~(30) SPRINT       - No.35	16:30~(45) THE TRIP       - No.25	16:15~(30) SPRINT       - No.36	16:00~(50) RPM       - No.102	16:30~(45) THE TRIP       - No.27	16:00~(50) RPM       - No.100	16:30~(45) THE TRIP       - No.39
17:00	17:00~(50) RPM       - No.102	17:30~(30) SPRINT       - No.33	17:00~(50) RPM       - No.103	17:15~(45) THE TRIP       - No.35	17:30~(30) SPRINT       - No.34	17:15~(45) THE TRIP       - No.25	17:30~(30) SPRINT       - No.35
18:00	18:15~(45) THE TRIP       - No.30	18:15~(50) RPM       - No.102	18:15~(45) THE TRIP       - No.39	18:15~(30) SPRINT       - No.36	18:15~(50) RPM       - No.102	18:15~(30) SPRINT       - No.33	18:15~(50) RPM       - No.103
19:00	19:15~(30) SPRINT       - No.32	19:30~(45) THE TRIP       - No.26	19:15~(30) SPRINT       - No.33	19:00~(50) RPM       - No.104	19:30~(45) THE TRIP       - No.28	19:00~(50) RPM       - No.101	19:30~(45) THE TRIP       - No.37
20:00	20:00~(50) RPM       - No.99	20:30~(30) SPRINT       - No.35	20:00~(50) RPM       - No.100	20:15~(45) THE TRIP       - No.32	20:30~(30) SPRINT       - No.36	20:15~(45) THE TRIP       - No.24	20:30~(30) SPRINT       - No.36
21:00	21:15~(45) THE TRIP       - No.39	21:15~(30) RPM       - No.101	21:15~(45) THE TRIP       - No.37	21:15~(30) SPRINT       - No.37	21:15~(30) RPM       - No.99	21:15~(30) SPRINT       - No.34	21:15~(30) RPM       - No.101

※| | | - 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...23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39    RPM...99, 100, 101, 102, 103, 104  
SPRINT...32, 33, 34, 35, 36, 37