

PROGRAM SCHEDULES  フィットネスジム FIT365 スタジオプログラム8月

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

※リリース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。
 ボディバランス...101, 102, 103, 104, 105, 106, 107 ボディコンバット...96, 97, 98, 99, 100, 101, 102 ボディパンプ...126, 127, 128, 129, 130, 131, 132
 CORE...51, 52, 53, 54, 55, 56, 57 LES MILLS DANCE...2, 3, 4, 5, 6, 7 ボディアタック...121, 122, 123, 124, 125, 126, 127

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 9:00 | 9:15~(45) THE TRIP リリースNo.35 | 9:15~(50) RPM リリース No.99 | 9:15~(45) THE TRIP リリースNo.26 | 9:15~(30) SPRINT リリースNo.35 | 9:15~(50) RPM リリース No.105 | 9:15~(30) SPRINT リリースNo.34 | 9:15~(50) RPM リリース No.102 |
| 10:00 | 10:15~(30) SPRINT リリースNo.35 | 10:30~(45) THE TRIP リリースNo.30 | 10:15~(30) SPRINT リリースNo.35 | 10:00~(50) RPM リリース No.102 | 10:30~(45) THE TRIP リリースNo.34 | 10:00~(50) RPM リリース No.104 | 10:30~(45) THE TRIP リリースNo.25 |
| 11:00 | 11:00~(50) RPM リリース No.102 | 11:30~(30) SPRINT リリースNo.32 | 11:00~(50) RPM リリース No.99 | 11:15~(45) THE TRIP リリースNo.38 | 11:30~(30) SPRINT リリースNo.35 | 11:15~(45) THE TRIP リリースNo.29 | 11:30~(30) SPRINT リリースNo.35 |
| 12:00 | 12:15~(45) THE TRIP リリースNo.34 | 12:15~(50) RPM リリース No.105 | 12:15~(45) THE TRIP リリースNo.25 | 12:15~(30) SPRINT リリースNo.36 | 12:15~(50) RPM リリース No.102 | 12:15~(30) SPRINT リリースNo.38 | 12:15~(50) RPM リリース No.101 |
| 13:00 | 13:15~(30) SPRINT リリースNo.36 | 13:30~(45) THE TRIP リリースNo.29 | 13:15~(30) SPRINT リリースNo.32 | 13:00~(50) RPM リリース No.103 | 13:30~(45) THE TRIP リリースNo.32 | 13:00~(50) RPM リリース No.99 | 13:30~(45) THE TRIP リリースNo.27 |
| 14:00 | 14:00~(50) RPM リリース No.103 | 14:30~(30) SPRINT リリースNo.37 | 14:00~(50) RPM リリース No.101 | 14:15~(45) THE TRIP リリースNo.35 | 14:30~(30) SPRINT リリースNo.37 | 14:15~(45) THE TRIP リリースNo.28 | 14:30~(30) SPRINT リリースNo.36 |
| 15:00 | 15:15~(45) THE TRIP リリースNo.39 | 15:15~(50) RPM リリース No.102 | 15:15~(45) THE TRIP リリースNo.27 | 15:15~(30) SPRINT リリースNo.34 | 15:15~(50) RPM リリース No.103 | 15:15~(30) SPRINT リリースNo.32 | 15:15~(50) RPM リリース No.104 |
| 16:00 | 16:15~(30) SPRINT リリースNo.37 | 16:30~(45) THE TRIP リリースNo.27 | 16:15~(30) SPRINT リリースNo.38 | 16:00~(50) RPM リリース No.104 | 16:30~(45) THE TRIP リリースNo.29 | 16:00~(50) RPM リリース No.102 | 16:30~(45) THE TRIP リリースNo.24 |
| 17:00 | 17:00~(50) RPM リリース No.104 | 17:30~(30) SPRINT リリースNo.35 | 17:00~(50) RPM リリース No.105 | 17:15~(45) THE TRIP リリースNo.37 | 17:30~(30) SPRINT リリースNo.36 | 17:15~(45) THE TRIP リリースNo.27 | 17:30~(30) SPRINT リリースNo.37 |
| 18:00 | 18:15~(45) THE TRIP リリースNo.32 | 18:15~(50) RPM リリース No.104 | 18:15~(45) THE TRIP リリースNo.24 | 18:15~(30) SPRINT リリースNo.38 | 18:15~(50) RPM リリース No.104 | 18:15~(30) SPRINT リリースNo.35 | 18:15~(50) RPM リリース No.105 |
| 19:00 | 19:15~(30) SPRINT リリースNo.34 | 19:30~(45) THE TRIP リリースNo.28 | 19:15~(30) SPRINT リリースNo.33 | 19:00~(50) RPM リリース No.99 | 19:30~(45) THE TRIP リリースNo.30 | 19:00~(50) RPM リリース No.103 | 19:30~(45) THE TRIP リリースNo.39 |
| 20:00 | 20:00~(50) RPM リリース No.101 | 20:30~(30) SPRINT リリースNo.37 | 20:00~(50) RPM リリース No.102 | 20:15~(45) THE TRIP リリースNo.34 | 20:30~(30) SPRINT リリースNo.38 | 20:15~(45) THE TRIP リリースNo.26 | 20:30~(30) SPRINT リリースNo.38 |
| 21:00 | 21:15~(45) THE TRIP リリースNo.24 | 21:15~(30) RPM リリース No.103 | 21:15~(45) THE TRIP リリースNo.39 | 21:15~(30) SPRINT リリースNo.32 | 21:15~(30) RPM リリース No.101 | 21:15~(30) SPRINT リリースNo.36 | 21:15~(30) RPM リリース No.103 |

※リリース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。
 THE TRIP...23、24、25、26、27、28、29、30、31、32、33、34、35、36、37、38、39、40 RPM...99、100、101、102、103、104、105
 SPRINT...32、33、34、35、36、37、38