PROGRAM SCHEDULES 🍪 フィットネスジム **F | T 3 6 5** スタジオプログラム11月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
	9:15~(45)	9:15~(60)	9:15~ (60)	9:15~(60)	9:15~(45)	9:15~(60)	9:15~(45)
	CORE	ボディバランス	ボディコンパット	ボディパンプ	LES MILLS DANCE	ボディパンプ	ボディアタック
	リリース No.58	リリース No.105	リリース No.103	リリース No.132	リリース No.5	リリース No.130	リリース No.123
10:00	10:15 (00)				10-15 (00)		10:15~(45)
	10:15~(60)	10:30~(45)	10:30~(60)	10:30~(60)	10:15~(60)	10:30~ (60)	ボディコンバット
	ボディパンプ	ボディアタック	ボディパンプ	ボディアタック	ボディバランス	ボディコンバット	リリース No.102
11:00	リリース No.131	リリース No.126	ホティハンフ リリース No.129	リリース No.128	リリース No.107	リリース No.99	
	11:30~(45)		77—XN0.129	77 ×110.120		77—XN0.33	11:15~(45)
	LES MILLS DANCE	11:30~(60)	11:45~(45)		11:30~(60)		ボディパンプ
10.00		ボディパンプ	LES MILLS DANCE	11:45~(60)	ボディパンプ	11:45~(60)	リリース No.127
12:00	リリース No.5	リリース No.128	リリース No.4	ボディバランス	リリース No.133	ボディアタック	12:15~(45)
	12:30~(60)			リリース No.103		リリース No.124	CORE
	ボディアタック	12:45~(60)	12:45~(45)		12:45~(60)		リリース No.56
13:00	ルフィブラック リリース No.125	ボディバランス	ボディアタック	13:00~(45)	ボディコンバット	13:00~(45)	
	77—X NO.123	リリース No.106	リリース No.124	LES MILLS DANCE	リリース No.100	LES MILLS DANCE	13:15~(45)
	13:45~(45)	,, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	13:45~(45)	リリース No.7	,, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	リリース No.4	ボディバランス
14:00	10-0 · 0 ·		CORE	, ,	14:00~(45)		リリース No.106
14:00	リリース No.103	14:00~(60)	リリース No.55	14:00~(60)	CORE	14:00~(60)	14:15~(45)
		ボディアタック		ボディコンパット	リリース No.54	ボディパンプ	ボディアタック
	14:45~(45)	リリース No.127	14:45~(45)	リリース No.97		リリース No.132	リリース No.122
15:00	ボディバランス		ボディパンプ		15:00~(45)	•	
	リリース No.104	15:15~ (60)	リリース No.131	15:15~(45)	LES MILLS DANCE	15:15~(60)	15:15~(45)
	15:45~(45)	ボディコンパット	15:45~(45)	ボディバランス	リリース No.3	ボディアタック	LES MILLS DANCE
	LES MILLS DANCE	リリース No.102	ボディバランス	リリース No.105		リリース No.122	リリース No.8
16:00	リリース No.7		リリース No.102	()	16:00~(60)		16:15~(45)
	79—XIVO.7	16:30~(45)	77-X NO.102	16:15~(60)	ボディアタック	16:30~(45)	CORE
	16:45~(60)	LES MILLS DANCE	16:45~(60)	ボディコンパット	リリース No.128	LES MILLS DANCE	リリース No.52
17:00	ボディアタック	リリース No.8	ボディアタック	リリース No.98		リリース No.6	
	リリース No.127		リリース No.123	17:30~(45)	17:15~(60)	17:30~(45)	17:15~(45)
	,, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	17:30~(60)	77 711101120	17:30~(45) CORE	ボディコンパット	CORE	ボディバランス
18:00	18:00~(45)	ボディパンプ	18:00~(45)	リリース No.53	リリース No.101	リリース No.55	リリース No.107
18:00	CORE	リリース No.129	LES MILLS DANCE	// X NO.00		77—X NO.55	18:15~(45)
	リリース No.57		リリース No.6	18:30~(60)	18:30~(45)	18:30~(60)	ボディパンプ
		18:45~(60)		ボディアタック	ボディパンプ	ボディコンバット	リリース No.129
19:00	19:00~(60)	ボディコンパット	19:00~(45)	リリース No.125	リリース No.130	リリース No.98	10.15(45)
	ボディパンプ	リリース No.97	ボディバランス	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		7, 7,110.00	19:15~(45)
	リリース No.133		リリース No.108		19:30~(60)	19:45~(45)	ボディコンバット リリース No.100
20:00		20:00~(45)	20:00 - (00)	19:45~(60)	ボディアタック	ボディバランス	JJ−⊼ NO.IUU
20.00	20:15~(60)	LES MILLS DANCE	20:00~(60)	ボディパンプ	リリース No.126	リリース No.102	20:15~(30)
	ポディコンパット	リリース No.2	ボディコンバット	リリース No.128			DANCE リリース No.2
	ルティコンハット リリース No.101	01-00 (45)	リリース No.99		20:45~(45)	20:45~(45)	
21:00	77-X NO.101	21:00~(45)			ボディバランス	CORE	
		CORE			リリース No.103	リリース No.56	
		リリース No.52			<u> </u>		L
			managed and a second control of				

※レズミルズ配信側の都合により、リリースNo.が変更になる場合がございます。ご了承ください。