フィットネスジム FIT365

レッスン プログラムスケジュール　2020年1月分

	月	火	水	木	金	土	日
11:00	11:00～11:30 BODYBALANCE ボディバランス	11:00～11:30 BODYBALANCE ボディバランス	11:00～11:30 BODYBALANCE ボディバランス	11:00～11:30 BODYBALANCE ボディバランス	11:00～11:30 BODYBALANCE ボディバランス		
	11:30～12:00 CXWORX シーエックスワークス	11:30～12:00 CXWORX シーエックスワークス	11:30～12:00 CXWORX シーエックスワークス	11:30～12:00 CXWORX シーエックスワークス	11:30～12:00 CXWORX シーエックスワークス	11:15～11:45 BODYBALANCE ボディバランス	11:15～11:45 BODYBALANCE ボディバランス
12:00	12:00～12:30 CXWORX シーエックスワークス	12:00～12:30 CXWORX シーエックスワークス	12:00～12:30 CXWORX シーエックスワークス	12:00～12:30 CXWORX シーエックスワークス	12:00～12:30 CXWORX シーエックスワークス	11:45～12:15 BODYBALANCE ボディバランス	11:45～12:15 BODYBALANCE ボディバランス
13:00	12:30～13:30 BODYBALANCE ボディバランス	12:30～13:30 BODYBALANCE ボディバランス	12:30～13:30 BODYBALANCE ボディバランス	12:30～13:30 BODYBALANCE ボディバランス	12:30～13:30 BODYBALANCE ボディバランス	12:30～13:30 BODY COMBAT ボディコンバット	12:30～13:30 BODY COMBAT ボディコンバット
	13:30～14:00 BODY COMBAT ボディコンバット	13:30～14:00 BODY COMBAT ボディコンバット	13:30～14:00 BODY COMBAT ボディコンバット	13:30～14:00 BODY COMBAT ボディコンバット	13:30～14:00 BODY COMBAT ボディコンバット		
14:00	14:00～15:00 BODY COMBAT ボディコンバット	14:00～15:00 BODY COMBAT ボディコンバット	14:00～15:00 BODY COMBAT ボディコンバット	14:00～15:00 BODY COMBAT ボディコンバット	14:00～15:00 BODY COMBAT ボディコンバット	13:45～14:45 BODY PUMP ボディパンプ	13:45～14:45 BODY PUMP ボディパンプ
15:00	15:00～15:30 SH'BAM シバム	15:00～15:30 BODY PUMP ボディパンプ	15:00～15:30 SH'BAM シバム	15:00～15:30 BODY PUMP ボディパンプ	15:00～15:30 SH'BAM シバム	15:00～15:30 SH'BAM シバム	15:00～15:30 SH'BAM シバム
16:00	15:30～16:15 SH'BAM シバム	15:30～16:15 BODY PUMP ボディパンプ	15:30～16:15 SH'BAM シバム	15:30～16:15 BODY PUMP ボディパンプ	15:30～16:15 SH'BAM シバム	15:30～16:15 SH'BAM シバム	15:30～16:15 SH'BAM シバム
	フリースペース （ 16:15 ～ 17:00迄 ） トレーニングやストレッチ等、ご自由にご利用ください。						
17:00	17:00～17:30 BODYBALANCE ボディバランス	17:00～17:30 BODYBALANCE ボディバランス	17:00～17:30 BODYBALANCE ボディバランス	17:00～17:30 BODYBALANCE ボディバランス	17:00～17:30 BODYBALANCE ボディバランス	17:00～17:30 BODY PUMP ボディパンプ	17:00～17:30 BODYBALANCE ボディバランス
	17:30～18:00 BODY PUMP ボディパンプ	17:30～18:00 SH'BAM シバム	17:30～18:00 BODY PUMP ボディパンプ	17:30～18:00 SH'BAM シバム	17:30～18:00 BODY PUMP ボディパンプ	17:30～18:15 BODY PUMP ボディパンプ	17:30～18:30 BODYBALANCE ボディバランス
18:00	18:00～18:45 BODY PUMP ボディパンプ	18:00～18:45 SH'BAM シバム	18:00～18:45 BODY PUMP ボディパンプ	18:00～18:45 SH'BAM シバム	18:00～18:45 BODY PUMP ボディパンプ		
19:00	18:45～19:45 BODY COMBAT ボディコンバット	18:45～19:45 BODY COMBAT ボディコンバット	18:45～19:45 BODY COMBAT ボディコンバット	18:45～19:45 BODY COMBAT ボディコンバット	18:45～19:45 BODY COMBAT ボディコンバット	18:30～19:30 BODY COMBAT ボディコンバット	18:30～19:30 BODY COMBAT ボディコンバット