FIT365

PROGRAM SCHEDULES

TIME	月	火	水	木	金	土	日	TIME
8:00	8:00–9:00 BODY COMBAT 格闘技（60min）	8:00–8:45 BODY BALANCE ヨガ（45min）	8:00–8:45 CORE 体幹（45min）	8:00–9:00 BODY COMBAT 格闘技（60min）	8:00–8:45 BODY BALANCE ヨガ（45min）	9:00–10:00 BODY PUMP バーベル（60min）	8:00–8:45 SH'BAM ダンス（45min）	8:00
9:00	9:15–10:15 BODY BALANCE ヨガ（60min）	9:00–10:00 BODY COMBAT 格闘技（60min）	9:00–9:45 SH'BAM ダンス（45min）	9:15–10:00 BODY BALANCE ヨガ（45min）	9:00–10:00 BODY ATTACK エアロビクス （60min）	9:15–10:00 CORE 体幹（45min）	9:00–9:45 BODY COMBAT 格闘技（45min）	9:00
10:00	10:30–11:00 SH'BAM ダンス(30min)	10:15–11:00 CORE 体幹（45min）	10:00–10:45 BODY ATTACK エアロビクス （45min）	10:15–11:00 SH'BAM ダンス（45min）	10:15–11:00 CORE 体幹（45min）	10:15–11:00 BODY COMBAT 格闘技（45min）	10:00–11:00 BODY PUMP バーベル（60min）	10:00
11:00	11:15–12:00 BODY BALANCE ヨガ（45min）	11:15–12:00 SH'BAM ダンス（45min）	11:00–12:00 BODY PUMP バーベル（60min）	11:15–12:00 BODY COMBAT 格闘技（45min）	11:15–12:00 BODY COMBAT 格闘技（45min）	11:15–12:00 BODY BALANCE ヨガ（45min）	11:15–12:00 BODY ATTACK エアロビクス （45min）	11:00
12:00	12:30–13:15 BODY PUMP バーベル（45min）	12:30–13:30 BODY ATTACK エアロビクス （60min）	12:30–13:15 CORE 体幹（45min）	12:30–13:15 SH'BAM ダンス（45min）	12:30–13:30 BODY PUMP バーベル（60min）	12:30–13:15 CORE 体幹（45min）	12:30–13:30 BODY BALANCE ヨガ（60min）	12:00
13:00	13:30–14:15 BODY ATTACK エアロビクス （45min）	13:45–14:30 BODY COMBAT 格闘技（45min）	13:30–14:30 BODY PUMP バーベル（60min）	13:30–14:30 BODY BALANCE ヨガ（60min）	13:45–14:15 RPM バイク（30min）	13:30–14:30 BODY ATTACK エアロビクス （60min）	13:45–14:30 CORE 体幹（45min）	13:00
14:00	14:30–15:15 CORE 体幹（45min）	14:45–15:35 RPM バイク（50min）	14:45–15:30 SH'BAM ダンス（45min）	14:45–15:45 BODY PUMP バーベル（60min）	14:30–15:00 SPRINT バイク（30min）	14:45–15:30 SH'BAM ダンス（45min）	14:45–15:45 BODY ATTACK エアロビクス （60min）	14:00
15:00	15:30–16:15 SH'BAM ダンス（45min）	15:45–16:45 BODY PUMP バーベル(60min)	15:45–16:30 BODDY COMBAT 格闘技（45min）	16:00–16:45 BODY BALANCE ヨガ（45min）	15:15–16:15 BODY ATTACK エアロビクス （60min）	15:45–16:45 BODY PUMP バーベル(60min)	16:00–17:00 BODY PUMP バーベル(60min)	15:00
16:00	16:30–17:00 BODY ATTACK エアロビクス（30min）	17:00–17:45 BODY BALANCE ヨガ（45min）	16:45–17:45 BODY ATTACK エアロビクス （60min）	17:00–17:30 BODY COMBAT 格闘技（30min）	16:30–17:00 SH'BAM ダンス（30min）	17:00–17:45 BODDY COMBAT 格闘技（45min）	17:15–18:00 BODDY COMBAT 格闘技（45min）	16:00
17:00	17:15–18:15 BODY COMBAT 格闘技（60min）	18:00–18:45 SH'BAM ダンス（45min）	18:00–19:00 BODY BALANCE ヨガ（60min）	17:45–18:30 CORE 体幹（45min）	17:15–18:15 BODY BALANCE ヨガ（60min）	18:00–18:45 BODY BALANCE ヨガ（45min）	18:15–19:15 BODY ATTACK エアロビクス （60min）	17:00
18:00	18:30–19:20 RPM バイク（50min）	19:00–19:45 BODY PUMP バーベル（45min）	19:15–19:45 CORE 体幹（30min）	18:45–19:45 BODY PUMP バーベル（60min）	18:30–19:30 BODY PUMP バーベル(60min)	19:00–19:30 SH'BAM ダンス(30min)	19:30–20:30 BODY PUMP バーベル(60min)	18:00
19:00	19:30–20:30 BODY ATTACK エアロビクス （60min）	20:00–20:30 CORE 体幹（30min）	20:00–20:30 BODY COMBAT 格闘技（30min）	20:00–20:30 SPRINT バイク（30min）	19:45–20:30 BODY COMBAT 格闘技（45min）	19:45–20:30 BODY ATTACK エアロビクス （45min）		19:00
20:00								20:00
21:00	21:00–21:45 BODY COMBAT 格闘技（45min）	21:00–22:00 BODY PUMP バーベル（60min）	21:00–21:45 BODY PUMP バーベル（45min）	21:00–21:45 BODY COMBAT 格闘技（45min）	21:00–22:00 BODY BALANCE ヨガ（60min）	21:00–21:45 BODY PUMP バーベル（45min）	21:00–22:00 BODY COMBAT 格闘技（60min）	21:00
22:00	22:00–22:45 BODY PUMP バーベル（45min）	22:15–22:45 BODY COMBAT 格闘技（30min）	22:00–23:00 BODY ATTACK エアロビクス （60min）	22:00–23:00 BODY PUMP バーベル(60min)	22:15–23:00 BODY COMBAT 格闘技（45min）	22:00–23:00 BODY ATTACK エアロビクス （60min）	22:15–23:00 BODY ATTACK エアロビクス （45min）	22:00
23:00	23:00–23:45 CORE 体幹（45min）	23:00–23:45 BODY ATTACK エアロビクス （45min）	23:15–23:45 SH'BAM ダンス(30min)	23:15–23:45 BODY COMBAT 格闘技（30min）	23:15–23:45 CORE 体幹（30min）	23:15–23:45 BODY COMBAT 格闘技（30min）	23:15–23:45 SH'BAM ダンス(30min)	23:00
0:00								0:00