FIT365

PROGRAM SCHEDULES

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