フィットネスジム FIT365【10月～12月】スタジオスケジュール

Instagram 最新情報はInstagram!!

LINE公式アカウント メンテナンス情報などはLINE!!

AM	月	火	水	木	金	土	日	AM
	レッスン名	レッスン名	レッスン名	レッスン名	レッスン名	レッスン名	レッスン名	
0:00	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	0:00
0:45	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	0:45
1:30	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	1:30
2:15	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	2:15
3:00	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	3:00
3:45	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	3:45
4:30	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	4:30
5:15	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	5:15
6:00	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	6:00
6:45	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	6:45
7:30	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	7:30
8:15	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	8:15
9:00	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	9:00
9:45	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	9:45
10:30	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	10:30
11:15	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	11:15
PM 12:00	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	PM 12:00
12:45	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	12:45
13:30	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	13:30
14:15	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	14:15
15:00	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	15:00
15:45	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	15:45
16:30	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	16:30
17:15	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	17:15
18:00	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	18:00
18:45	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	18:45
19:30	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	19:30
20:15	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	20:15
21:00	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	21:00
21:45	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	21:45
22:30	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	22:30
23:15	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	シバム（３０分間）	ボディコンバット（３０分間）	コア（３０分間）	ボディバランス（３０分間）	ボディパンプ（３０分間）	23:15

レッスン中は前後左右に
余裕を持って譲り合い
ながらご利用ください

使用した器具やマットの
拭き取りにご協力ください

ご注意

- スタジオプログラムは、回線状況により予告なく中止もしくは変更する場合がございますのでご了承ください。
- プログラムの開始後５分以降の途中入場は、スタジオ内で運動中のお客様の安全のためお断りいたします。
- お客様同士の間隔確保のため、スタジオ内に定員数を設けております。定員数は 【　６名　】です。