

フィットネスジム FIT365 【4月～6月】 スタジオスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
AM 0:00						
レッスン名						
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)
0:45	0:45	0:45	0:45	0:45	0:45	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)
1:30	1:30	1:30	1:30	1:30	1:30	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)
2:15	2:15	2:15	2:15	2:15	2:15	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)
3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	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)
3:45	3:45	3:45	3:45	3:45	3:45	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)
4:30	4:30	4:30	4:30	4:30	4:30	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)
5:15	5:15	5:15	5:15	5:15	5:15	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)
6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	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)
6:45	6:45	6:45	6:45	6:45	6:45	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)
7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	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)
8:15	8:15	8:15	8:15	8:15	8:15	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)
9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	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)
9:45	9:45	9:45	9:45	9:45	9:45	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)
10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	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)
11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	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)
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	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)
12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	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)
13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	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)
14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	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)
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	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)
15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	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)
16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	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)
17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	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)
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	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)
18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	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)
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	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)
20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	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)
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	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)
21:45	21:45	21:45	21:45	21:45	21:45	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)
22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	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)
23:15	23:15	23:15	23:15	23:15	23:15	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)

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。