TIME TABLE

-バイクエクササイズ レッスンプログラム-

2022年12月・2023年1月スケジュール

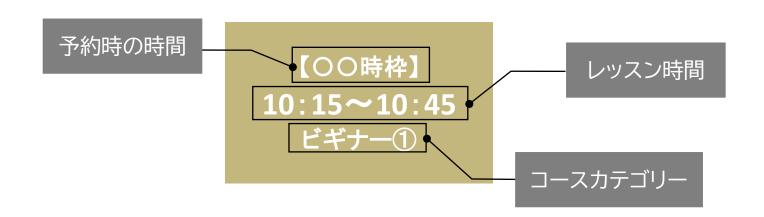
	月	火	水	木	金	土	B
08:00						【8時枠】 8:15~9:00 ベーシック②	【8時枠】 8:15~8:45 ビギナー②
09:00	【9時枠】 9:00~9:45 ベーシック①	【9時枠】 9:00~9:30 ビギナー②	【9時枠】 9:00~9:30 ビギナ一①	【9時枠】 9:00~9:30 ビギナー②	【9時枠】 9:00~9:45 ベーシック②	【9時枠】 9:30~10:15 ベーシック①	【9時枠】 9:15~10:00 ベーシック②
10:00	【10時枠】 10:15~10:45 ビギナー①	【10時枠】 10:00~10:45 ベーシック②	【10時枠】 10:00~10:45 ベーシック①	【10時枠】 10:00~10:30 ビギナー①	【10時枠】 10:15~10:45 ビギナー①	【10時枠】 10:45~11:15 ビギナ一①	【10時枠】 10:30~11:15 ミドル
11:00	【11時枠】 11:15~11:45 ビギナー②	【11時枠】 11:15~11:45 ビギナー①	【11時枠】 11:15~11:45 ビギナー②	【11時枠】 11:00~11:45 ベーシック②	【11時枠】 11:15~11:45 ビギナー②		
12:00						【12時枠】 12:45~13:15 ビギナー②	【12時枠】 12:45~13:15 ビギナー①
13:00	【13時枠】 13:15~13:45 ビギナ一①	【13時枠】 13:15~13:45 ビギナー①	【13時枠】 13:15~13:45 ビギナー②	【13時枠】 13:15~14:00 ベーシック①	【13時枠】 13:15~13:45 ビギナ一①	【13時枠】 13:45~14:30 ミドル	【13時枠】 13:45~14:15 ビギナー②
14:00	【14時枠】 14:15~15:00 ベーシック②	【14時枠】 14:15~14:45 ビギナー②	【14時枠】 14:15~14:45 ビギナー①	【14時枠】 14:30~15:00 ビギナー②	【14時枠】 14:15~15:00 ベーシック①		【14時枠】 14:45~15:30 ベーシック②
15:00	【15時枠】 15:30~16:00 ビギナー②	【15時枠】 15:15~16:00 ベーシック①	【15時枠】 15:15~16:00 ベーシック②	【15時枠】 15:30~16:00 ビギナー①	【15時枠】 15:30~16:15 ミドル	【15時枠】 15:00~15:30 ビギナ一①	
16:00	【16時枠】 16:45~17:30 ベーシック①		【16時枠】 16:45~17:15 ビギナー②	【16時枠】 16:45~17:15 ビギナー①		【16時枠】 16:00~16:45 ベーシック②	【16時枠】 16:00~16:45 ベーシック①
17:00		【17時枠】 17:00~17:30 ビギナ一①			【17時枠】 17:00~17:45 ベーシック①		
18:00	【18時枠】 18:00~18:30 ビギナー②	【18時枠】 18:00~18:30 ビギナー②	【18時枠】 18:00~18:45 ベーシック①	【18時枠】 18:00~18:45 ベーシック②	【18時枠】 18:15~18:45 ビギナ一①		
19:00	【19時枠】 19:00~19:45 ミドル	【19時枠】 19:00~19:45 ベーシック②	【19時枠】 19:15~19:45 ビギナ一①	【19時枠】 19:15~19:45 ビギナー②	【19時枠】 19:15~19:45 ビギナー②		

※祝日は日曜日と同じスケジュールになります。



wellness-lab.jp

プログラム表記について



プログラム強度について

プログラム表記	プログラム内容
ビギナー①	プログラムの基本となる動作を1つずつ確認しながら行う、初心者向けのメニューになりま
ビギナー②	9。 15分弱のプログラムを2セクション実施いたします。
ベーシック①	基本的な動作を多く取り入れ、体力に自信のない方でも気軽に楽しんでいただけるプログ
ベーシック②	ラムとなります。
ミドル	音楽を楽しみながら本格的にボディメイクが可能なプログラムです。"FEELCYCLEのプログラム"ならではの魅力を味わうことができます。

COMING SOON...!

今後、新たなプログラムメニューが更新されます。楽しみにおまちください。

