

TIME TABLE

-バイクエクササイズ レッスンプログラム-

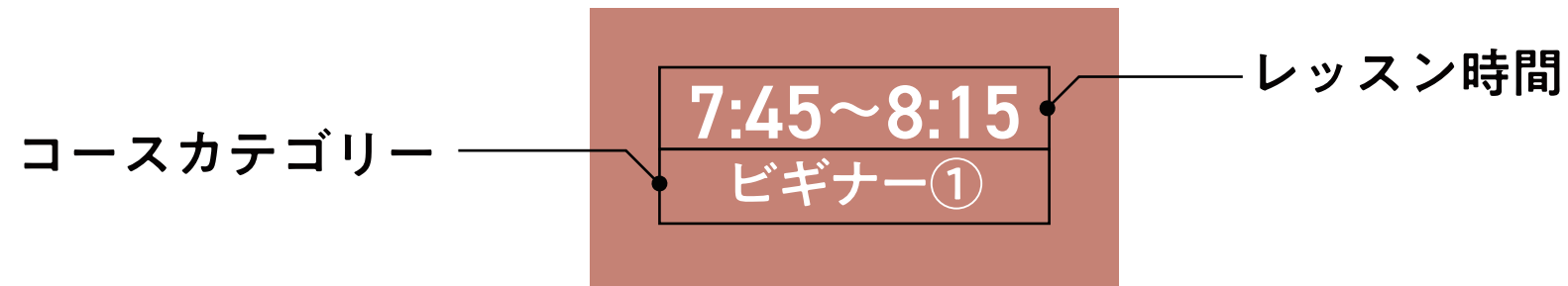
2023年1月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
 \朝活タイム/ 07:00		7:45~8:15 ビギナー①	7:45~8:15 ビギナー②				
	08:00					8:15~9:00 ベーシック②	8:15~8:45 ビギナー②
09:00	9:00~9:45 ベーシック①	9:00~9:30 ビギナー②	9:00~9:30 ビギナー①	9:00~9:30 ビギナー②	9:00~9:45 ベーシック②	9:30~10:15 ベーシック①	9:15~10:00 ベーシック③
10:00	10:15~10:45 ビギナー①	10:00~10:45 ベーシック③	10:00~10:45 ベーシック②	10:00~10:30 ビギナー①	10:15~10:45 ビギナー①	10:45~11:15 ビギナー①	10:30~11:15 ミドル②
11:00	11:15~11:45 ビギナー②	11:15~11:45 ビギナー①	11:15~11:45 ビギナー②	11:00~11:45 ベーシック②	11:15~11:45 ビギナー②		
12:00						12:45~13:15 ビギナー②	12:45~13:15 ビギナー①
13:00	13:15~13:45 ビギナー①	13:15~13:45 ビギナー①	13:15~13:45 ビギナー②	13:15~14:00 ベーシック①	13:15~13:45 ビギナー①	13:45~14:30 ミドル①	13:45~14:15 ビギナー②
14:00	14:15~15:00 ベーシック②	14:15~14:45 ビギナー②	14:15~14:45 ビギナー①	14:30~15:00 ビギナー②	14:15~15:00 ベーシック③		14:45~15:30 ベーシック②
15:00	15:30~16:00 ビギナー②	15:15~16:00 ベーシック①	15:15~16:00 ベーシック③	15:30~16:00 ビギナー①	15:30~16:15 ミドル①	15:00~15:30 ビギナー①	
16:00	16:45~17:30 ベーシック①		16:45~17:15 ビギナー②	16:45~17:15 ビギナー①		16:00~16:45 ベーシック③	16:00~16:45 ベーシック①
17:00		17:00~17:30 ビギナー①			17:00~17:45 ベーシック①		
18:00	18:00~18:30 ビギナー②	18:00~18:30 ビギナー②	18:00~18:45 ベーシック③	18:00~18:45 ベーシック②	18:15~18:45 ビギナー①		
19:00	19:00~19:45 ミドル②	19:00~19:45 ベーシック②	19:15~19:45 ビギナー①	19:15~19:45 ビギナー②	19:15~19:45 ビギナー②		
 \夜活タイム/ 20:00				20:15~20:45 ビギナー①	20:15~20:45 ビギナー②		

● ビギナー① ● ビギナー② ● ベーシック① ● ベーシック② ● ベーシック③ ● ミドル① ● ミドル②

※祝日は日曜日と同じスケジュールになります。

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す。15分弱のプログラムを2セッション実施いたします。
ビギナー②	
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ラムとなります。
ベーシック②	
NEW ベーシック③	
ミドル①	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。
NEW ミドル②	

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。