

TIME TABLE

-バイクエクササイズ レッスンプログラム-

2023年2月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
07:00						
08:00					8:15~8:45 ビギナー②	8:15~9:00 ベーシック③
09:00	9:00~9:30 ビギナー①	9:00~9:45 ベーシック①	9:00~9:45 ベーシック②	9:00~9:30 ビギナー①	9:00~9:30 ビギナー②	9:15~10:00 ベーシック②
10:00	10:00~10:45 ベーシック②	10:15~10:45 ビギナー②	10:15~10:45 ビギナー①	10:00~10:30 ビギナー②	10:00~10:45 ベーシック③	10:30~11:15 ミドル②
11:00	11:15~11:45 ビギナー②	11:15~11:45 筋活エクササイズ	11:15~11:45 バイクforシニア	11:00~11:45 ベーシック③	11:15~11:45 ビギナー①	
12:00					12:45~13:15 ビギナー①	12:45~13:15 ビギナー②
13:00	13:15~13:45 ビギナー②	13:15~13:45 ビギナー②	13:15~14:00 ベーシック①	13:15~13:45 筋活エクササイズ	13:15~13:45 バイクforシニア	13:45~14:30 ベーシック①
14:00	14:15~15:00 ベーシック③	14:15~15:00 ベーシック②	14:30~15:00 ビギナー②	14:15~14:45 ビギナー①	14:15~15:00 ベーシック②	
15:00	15:30~16:00 ビギナー①	15:30~16:15 ベーシック③	15:30~16:15 ベーシック③	15:15~16:00 ベーシック②	15:30~16:00 ビギナー②	15:00~15:45 ベーシック③
16:00	16:45~17:30 ベーシック②	16:45~17:30 ベーシック①	16:45~17:15 ビギナー①	16:45~17:15 ビギナー②	16:45~17:30 ベーシック①	16:15~16:45 ビギナー②
17:00		17:30~18:00 筋活エクササイズ		17:45~18:30 ベーシック③		
18:00	18:00~18:30 ビギナー①	18:00~18:45 ベーシック②	18:00~18:30 ビギナー②	18:30~19:00 筋活エクササイズ	18:00~18:30 ビギナー①	
19:00	19:00~19:45 ミドル②	19:15~19:45 ビギナー②	19:00~19:45 ベーシック①	19:00~19:45 ベーシック②	19:00~19:45 ミドル①	
20:00 夜活タイム/			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

● 筋活エクササイズ ● バイクforシニア

※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。
ビギナー②	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	
ベーシック②	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。
ミドル②	
NEW 筋活エクササイズ	バイクを始める前に筋力を付けたい方や、筋力トレーニングも追加したいという方にオススメです。
NEW バイクforシニア	ビギナーよりも優しいメニュー構成で、シニア以外の方もご参加いただけます。バイクレッスンのファーストステップとしてオススメです。

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。