

■HIITプログラムスケジュール 2018/1/1~2018/4/30まで

	MON	TUE	WED	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00	Shape 45	Trial 30	Shape 45	Free HIIT 45	Trial 30	CLOSE	CLOSE
8:00	Trial 30	Shape 45	Trial 30	Shape 45	Free HIIT 45		
9:00	フリー利用					フリー利用	
10:00						フリー利用	
11:00						Trial 30	
12:00	Free HIIT 45	Shape 45	Power 45	Free HIIT 45	Shape 45	Shape 45	
13:00	Trial 30	Free HIIT 45	Free HIIT 45	Power 45	Free HIIT 45	Free HIIT 45	
14:00	フリー利用					フリー利用	
15:00	CLOSE					CLOSE	
16:00	CLOSE					CLOSE	
17:00	フリー利用						
18:00	Shape 45	Power 45	Shape 45	Trial 30	Free HIIT 45		
19:00	Power 45	Shape 45	Free HIIT 45	Shape 45	Trial 30		
20:00	Free HIIT 45	Trial 30	Trial 30	FREE HIIT 45	Shape 45		
21:00	Trial 30	Free HIIT 45	Power 45	Shape 45	Power 45		

Trial 30	3	2	2	1	2	1	0	11	26%
Shape 45	2	3	2	3	2	1	0	13	30%
Power 45	1	1	2	1	1	0	0	6	14%
Free HIIT45	2	2	2	3	3	1	0	13	30%
	8	8	8	8	8	3	0	43	