

LesMILLS

バーチャルスタジオプログラム

12月



...初心者プログラムの時間になります

	月	火	水	木	金	土	日
0:00	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 0:00~0:45	LesMILLS SH'BAM (ダンス) 0:00~0:30	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 0:00~0:30	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 0:05~0:35	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 0:00~0:45	LesMILLS SH'BAM (ダンス) 0:00~0:45	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 0:00~0:45
1:00	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 1:00~1:30	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 0:45~1:30	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 0:45~1:15	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 0:45~1:30	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 1:00~1:20	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 1:00~1:45	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 1:00~1:45
2:00	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 2:00~2:25	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 1:45~2:45	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 1:30~2:15	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 1:45~2:15	LesMILLS barre (バレエ) 1:45~2:15	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 2:00~2:25	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 2:00~2:45
3:00	LesMILLS barre (バレエ) 2:40~3:10	LesMILLS barre (バレエ) 2:45~3:10	LesMILLS barre (バレエ) 2:20~2:50	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 2:45~3:30	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 2:30~3:15	LesMILLS SH'BAM (ダンス) 2:45~3:30	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 3:00~3:30
4:00	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 3:45~4:15	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 3:15~4:00	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 3:00~3:45	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 3:45~4:45	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 3:30~4:30	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 3:45~4:30	LesMILLS SH'BAM (ダンス) 3:00~3:30

	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 4:45~5:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 4:30 ~5:30	4:00~4:30 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 4:45~5:30	LES MILLS barre (バレエ) 4:50~5:20	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 4:45~5:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 5:00~5:45	3:45~4:30 LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 4:45~5:30
5:00	LES MILLS SH'BAM (ダンス) 5:30~6:15	LES MILLS barre (バレエ) 5:45~6:10 	LES MILLS barre (バレエ) 5:45~6:15 	LES MILLS SH'BAM (ダンス) 5:30~6:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 5:30~6:15	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 6:00~6:25 	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 5:45~6:05 
6:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 6:30~7:00	LES MILLS SH'BAM (ダンス) 6:45~7:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:45~7:05	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:30~7:15	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 6:45~7:30	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:45~7:30	LES MILLS SH'BAM (ダンス) 6:30~7:15
7:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 7:45 ~8:45	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 7:30~8:15	LES MILLS SH'BAM (ダンス) 7:20~7:50	LES MILLS barre (バレエ) 7:30~8:00	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 7:45~8:15	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 7:45~8:30	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 7:30~8:15
8:00		LES MILLS SH'BAM (ダンス) 8:30~8:50 	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 8:30~8:55 	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:30~9:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 9:00~9:45	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:45~9:45	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:30~8:50
9:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 9:00~9:45	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 9:10~9:40	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 9:20~9:50 	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 9:45~10:45	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 10:00~10:45	LES MILLS barre (バレエ) 10:00~10:30	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 9:20~9:45 
10:00	LES MILLS SH'BAM (ダンス) 10:00~10:45	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 10:00~10:45	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 10:00~10:45	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 10:00~10:45	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 10:00~10:45	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 10:00~10:45

11:00	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 11:00~12:00	(格闘技) 11:00~11:30	(ヨガ・ピラティス) 11:00~11:30	(ヨガ・ピラティス) 11:00~12:00	(ヨガ・ピラティス) 11:00~11:20	11:00~11:30 LesMILLS SH'BAM (ダンス)	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 11:00~11:20
12:00	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 12:10~12:40	LesMILLS SH'BAM (ダンス) 11:45~12:30	LesMILLS barre (バレエ) 11:40~12:10	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 12:05~12:35	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 11:30~12:15	11:40~12:00 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LesMILLS SH'BAM (ダンス) 11:35~12:20
13:00	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 12:45~13:15	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 12:40~13:10	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 12:25~12:50	LesMILLS SH'BAM (ダンス) 12:40~13:10	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 12:25~13:10	12:10~12:30 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LesMILLS BODYBALANCE 12:30~12:50
14:00	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 13:30~13:50	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 13:30~13:50	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 13:15~13:35	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 13:20~13:40	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 13:20~13:40	12:40~13:40 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 13:00~13:20
15:00	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 14:00~15:00	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 14:00~14:20	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 13:45~14:30	LesMILLS SH'BAM (ダンス) 14:35~15:05	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 14:45~15:30	13:55~14:55 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 13:30~14:30
16:00	LesMILLS SH'BAM (ダンス) 15:15~16:00	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 14:45~15:30	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 14:35~15:05	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 14:45~15:30	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 14:45~15:30	14:45~15:30 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 14:45~15:30
17:00	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 16:30~17:15	LesMILLS SH'BAM (ダンス) 15:40~16:25	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 15:15~16:15	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 15:45~16:30	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 15:45~16:30	15:30~16:15 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 15:45~16:15
	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 16:30~17:15	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 16:30~17:00	LesMILLS SH'BAM (ダンス) 16:30~17:15	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 16:45~17:05	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 16:45~17:05	16:30~17:15 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 16:30~17:15
	LesMILLS barre	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 16:45~17:45	16:45~17:45 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LesMILLS BODYATTACK

