## LPSMILLS バーチャルスタジオプログラム





## …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	LESMILLS <b>SH'BAM</b>	LesMILLS BODYATTACK	LesMills BODYBALANCE	LESMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS <b>SH'BAM</b>	LESMILLS BODYBALANCE
	(ヨガ・ピラティス)	(ダンス)	(エアロビクス)	(ヨガ・ピラティス)	(格闘技)	(ダンス)	(ヨガ・ピラティス)
	0:00~0:45	0:00~0:30 LESMILLS	0:00~0:30	0:05~0:35	0:00~0:45	0:00~0:45	0:00~0:45
		BODYCOMBAT	LesMills BODYBALANCE	Lesmills BODYCOMBAT	LesMILLS BODYBALANCE		
1:00	LesMILLS BODYATTACK	(格闘技)	(ヨガ・ピラティス)	(格闘技)	(ヨガ・ピラティス)	LesMILLS BODYBALANCE	LesMILLS BODYCOMBAT
	(エアロビクス)	0:45~1:30	0:45~1:15	0:45~1:30	1:00~1:20	(ヨガ・ピラティス)	(格闘技)
	1:00~1:30	LesMills	•	LesMills		1:00~1:45	1:00~1:45
		BODYBALANCE	LesMills BODYCOMBAT	BODYBALANCE	barre		
	Lesmills BODYCOMBAT	(ヨガ・ピラティス)	(格闘技)	(ヨガ・ピラティス)	(バレエ)	LesMills	
2:00	(格闘技)	1:45~2:45	1:30~2:15	1:45~2:15	1:45~2:15	BODYCOMBAT	LesMILLS BODYATTACK
	2:00~2:25	barre	barre			(格闘技)	(エアロビクス)
	barre	(バレエ)	(バレエ)	Lesmills BODYCOMBAT_	LesMILLS BODYATTACK	2:00~2:25	2:00~2:45
	(バレエ)	2:45~3:10	2:20~2:50	(格闘技)	(エアロビクス)	SH'BAM	
3:00	2:40~3:10	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYBALANCE	2:45~3:30	2:30~3:15	(ダンス)	LESMILLS BODYBALANCE
	Lesmills BODYBALANCE	(エアロビクス)	(ヨガ・ピラティス)		LesMills	2:45~3:30	(ヨガ・ピラティス)
	(ヨガ・ピラティス)	3:15~4:00	3:00~3:45	Lesmills BODYBALANCE	BODYBALANCE	BODYATTACK	3:00~3:30
	3:45~4:15		LESMILLS SH'BAM	(ヨガ・ピラティス)	(ヨガ・ピラティス)	(エアロビクス)	SH'BAM
4:00			(ダンス)	3:45~4:45	3:30 ~4:30	3:45~4:30	(ダンス)

	LesMILLS BODYATTACK	LESMILLS RODYRALANCE	4:00~4:30	barre		barre	3:45~4:30
	(エアロビクス)	(ヨガ・ピラティス)	LesMills BODYBALANCE	(バレエ)	BODYATTACK	(バレエ)	BODYATTACK
	4:45~5:15	4:30 ~5:30	(ヨガ・ピラティス)	4:50~5:20	(エアロビクス)	4:35~4:55	(エアロビクス)
5:00		barre_	4:45~5:30		4:45~5:15	RODYRAI ANCE	4:45~5:30
	LESMILLS SH'BAM	(バレエ)		SH'BAM		(ヨガ・ピラティス)	LESMILLS BODYBALANCE
	(ダンス)	5:45~6:10	barre	(ダンス)	BODYBALANCE	5:00~5:45	(ヨガ・ピラティス)
	5:30~6:15	LESMILLS BODYBALANCE	(バレエ)	5:30~6:15	(ヨガ・ピラティス)		5:45~6:05
6:00		(ヨガ・ピラティス)	5:45~6:15		5:30~6:15	Lesmills BODYCOMBAT	<u> </u>
		6:15~6:35		_		(格闘技)	
	LesMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS SH'BAM	Lesmills BODYBALANCE	Lesmills BODYBALANCE		6:00~6:25	LesMILLS SH'BAM
	(格闘技)	(ダンス)	(ヨガ・ピラティス)	(ヨガ・ピラティス)	Lesmills BODYCOMBAT	LESMILLS BODYBALANCE	(ダンス)
7:00	6:30~7:00	6:45~7:15	6:45~7:05	6:30~7:15	(格闘技)	(ヨガ・ピラティス)	6:30~7:15
		LESMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS SH'BAM		6:45~7:30	6:45~7:30	
	Lesmills BODYBALANCE	(格闘技)	(ダンス)	barre	Lesmills BODYATTACK	LesMILLS BODYCOMBAT	BODYCOMBAT
	(ヨガ・ピラティス)	7:30~8:15	7:20~7:50	(バレエ)	(エアロビクス)	(格闘技)	(格闘技)
8:00	7:45 <b>~</b> 8:45			7:30~8:00	7:45~8:15	7:45~8:30	7:30~8:15
		Lesmills BODYBALANCE	Lesmills BODYCOMBAT		LESMILLS SH'BAM	LESMILLS SH'BAM	
		(ヨガ・ピラティス)	(格闘技)	Lesmills BODYBALANCE	(ダンス)	(ダンス)	LesMILLS BODYBALANCE
		8:30~8:50	8:30~8:55	(ヨガ・ピラティス)	8:20~8:50	8:45~9:15	(ヨガ・ピラティス)
9:00	Lesmills BODYCOMBAT	LesMILLS SH'BAM	LESMILLS BODYBALANCE	8:30~9:00	LESMILLS BODYBALANCE	LesMILLS SH'BAM	8:30~8:50
	(格闘技)	(ダンス)	(ヨガ・ピラティス)	LesMills SH'BAM	(ヨガ・ピラティス)	(ダンス)	LesMILLS BODYCOMBAT
	9:00~9:45	9:10~9:40	9:20~9:50	(ダンス)	9:00~9:45	9:20~9:40	(格闘技)
			· ·	9:05~9:35		Lesmills BODYBALANCE	9:20~9:45
10:00	LesMILLS <b>SH'BAM</b>	LesMILLS BODYBALANCE	LesMILLS <b>SH'BAM</b>	Lesmills BODYCOMBAT	LesMILLS SH'BAM	(ヨガ・ピラティス)	LESMILLS BODYATTACK
	(ダンス)	(ヨガ・ピラティス)	(ダンス)	(格闘技)	(ダンス)	10:00~11:00	(エアロビクス)
	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	9:45~10:45	10:00~10:45	LESMILLS BODYCOMBAT	10:00~10:45
		LesMILLS BODYCOMBAT	LesMILLS BODYBALANCE	LesMILLS BODYBALANCE	LESMILLS BODYBALANCE	(格闘技)	

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

	(バレエ)	17:15~18:00	17:30~17:55	17:30~18:30		(格闘技)	(エアロビクス)
18:00	17:45~18:15				LESMILLS BODYBALANCE	17:30~17:55	17:30~18:15
			LESMILLS BODYBALANCE	LesMILLS BODYCOMBAT	(ヨガ・ピラティス)	Lesmills SH'BAM	LESMILLS BODYBALANCE
	LesMILLS BODYBALANCE	LesMILLS BODYATTACK	(ヨガ・ピラティス)	(格闘技)	18:15~19:00	(ダンス)	(ヨガ・ピラティス)
	(ヨガ・ピラティス)	(エアロビクス)	18:15~19:00	18:45~19:45		18:10~18:55	18:30~19:00
19:00	18:30~19:15	18:30~19:15				<b>BODYCOMBAT</b>	BODYCOMBAT
		LESMILLS BODYBALANCE	Lesmills BODYCOMBAT		LESMILLS BODYCOMBAT	(格闘技)	(格闘技)
	Lesmills BODYCOMBAT	(ヨガ・ピラティス)	(格闘技)		(格闘技)	19:00~19:45	19:10~19:35
	(格闘技)	19:30~20:00	19:15~20:00	LESMILLS SH'BAM	19:15~20:00	LESMILLS BODYBALANCE	LESMILLS <b>SH'BAM</b>
20:00	19:25~20:10			(ダンス)		(ヨガ・ピラティス)	(ダンス)
	LESMILLS SH'BAM	Lesmills BODYATTACK	LESMILLS SH'BAM	20:00~20:45	LesMILLS BODYATTACK	19:55~20:40	19:50~20:35
	(ダンス)	(エアロビクス)	(ダンス)	LESMILLS RODYRAI ANCE	(エアロビクス)		
	20:20~21:05	20:15~21:00	20:15~21:00	(ヨガ・ピラティス)	20:15~21:00	LESMILLS BODYCOMBAT	LesMILLS BODYBALANCE
21:00	LESMILLS RODYRAI ANCE	LesMills BODYCOMBAT	Lesmills BODYBALANCE	20:55~21:15	LESMILLS BODYBALANCE	(格闘技)	(ヨガ・ピラティス)
	(ヨガ・ピラティス)	(格闘技)	(ヨガ・ピラティス)	LESMILLS BODYATTACK	(ヨガ・ピラティス)	20:55~21:40	20:50~21:50
	21:15~21:35	21:15~21:45	21:15~21:45	(エアロビクス)	21:00~22:00	LESMILLS BODYATTACK	
		LesMills RODYRALANCE	_	21:30~21:55		(エアロビクス)	
22:00	Lesmills BODYCOMBAT	(ヨガ・ピラティス)	LESMILLS SH'BAM	Lesmills BODYCOMBAT	LESMILLS BODYCOMBAT	21:55~22:40	Lesmills BODYATTACK
	(格闘技)	22:00~22:45	(ダンス)	(格闘技)	(格闘技)		(エアロビクス)
	22:00~22:30	barre_	22:00~22:45	22:05~22:50	22:00~22:45		22:00~22:30
		(バレエ)		Lesmills SH'BAM		Lesmills BODYCOMBAT	Lesmills BODYCOMBAT
23:00	Lesmills BODYATTACK_	22:55~23:25	LesMILLS BODYCOMBAT	(ダンス)	LesMILLS BODYBALANCE	(格闘技)	(格闘技)
	(エアロビクス)	LesMills BODYATTACK_	(格闘技)	22:55~23:40	(ヨガ・ピラティス)	22:55~23:40	22:45~23:30
	23:00~23:45	(エアロビクス)	23:05~23:50		23:00~23:45		
		23:30~0:00					