

LES MILLS

バーチャルスタジオプログラム

3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	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 0:00~0:45	LES MILLS SH'BAM (ダンス) 0:00~0:30	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 0:00~0:30	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 0:05~0:35	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 0:00~0:45	LES MILLS SH'BAM (ダンス) 0:00~0:45	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 0:00~0:45
1:00	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 1:00~1:30	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 0:45~1:30	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 0:45~1:15	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 0:45~1:30	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 1:00~1:20	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 1:00~1:45	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 1:00~1:45
2:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 2:00~2:25	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 1:45~2:45	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 1:30~2:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 1:45~2:15	LES MILLS barre (バレエ) 1:45~2:15	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 2:00~2:25	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 2:00~2:45
3:00	LES MILLS barre (バレエ) 2:40~3:10	LES MILLS barre (バレエ) 2:45~3:10	LES MILLS barre (バレエ) 2:20~2:50	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 2:45~3:30	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 2:30~3:15	LES MILLS SH'BAM (ダンス) 2:45~3:30	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 3:00~3:30
4:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 3:45~4:15	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 3:15~4:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 3:00~3:45	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 3:45~4:45	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 3:30~4:30	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 3:45~4:30	LES MILLS 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 barre (バレエ) 4:35~4:55	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 BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 5:00~5:45	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) 6:00~6:25	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 BODYCOMBAT (格闘技) 9:00~9:45	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:30~8:50	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 8:30~8:55	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:30~9:00	LES MILLS SH'BAM (ダンス) 8:20~8:50	LES MILLS SH'BAM (ダンス) 8:45~9:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:30~8:50
9:00	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 SH'BAM (ダンス) 10:00~10:45	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 9:45~10:45	LES MILLS SH'BAM (ダンス) 10:00~10:45	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 10:00~11:00	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 10:00~10:45
10:00		LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	

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

LesMILLS
barre

LesMILLS
BODYCOMBAT

LesMILLS
BODYATTACK

18:00	(バレエ) 17:45~18:15	17:15~18:00	17:30~17:55 	17:30~18:30		LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 17:30~17:55 	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 17:30~18:15
19:00	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 18:30~19:15	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 18:30~19:15	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 18:15~19:00	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 18:45~19:45	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 18:15~19:00	LesMILLS SH'BAM (ダンス) 18:10~18:55	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 18:30~19:00
20:00	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 19:25~20:10	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 19:30~20:00	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 19:15~20:00	LesMILLS SH'BAM (ダンス) 20:00~20:45	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 19:15~20:00	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 19:00~19:45	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 19:10~19:35 
21:00	LesMILLS SH'BAM (ダンス) 20:20~21:05	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 20:15~21:00	LesMILLS SH'BAM (ダンス) 20:15~21:00	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 20:55~21:15 	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 20:15~21:00	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 20:55~21:40	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 20:50~21:50
22:00	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 21:15~21:35	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 21:15~21:45	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 21:15~21:45	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 21:30~21:55	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 21:00~22:00	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 20:55~21:40	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 21:55~22:40
23:00	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 22:00~22:30	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 22:00~22:45	LesMILLS SH'BAM (ダンス) 22:00~22:45	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 22:05~22:50	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 22:00~22:45	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 21:55~22:40	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 22:00~22:30
	LesMILLS barre (バレエ) 22:55~23:25	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 23:00~23:45	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 23:05~23:50	LesMILLS SH'BAM (ダンス) 22:55~23:40	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 23:00~23:45	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 22:55~23:40	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 22:45~23:30
							LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 23:30~0:00