







...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 DANCE (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 DANCE (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 DANCE (ダンス) 2:00~2:30	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 BODYCOMBAT (格闘技) 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 BODYCOMBAT (格闘技) 2:40~3:10	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 2:45~3:10	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 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 DANCE (ダンス) 2:45~3:30	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 2:00~2:45
	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) 2:45~3:30	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 2:30~3:15	LesMILLS DANCE (ダンス) 2:45~3:30	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 3:00~3:30
			LesMILLS DANCE (ダンス) 3:00~3:45	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 2:45~3:30	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 2:30~3:15	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 2:45~3:30	LesMILLS DANCE (ダンス) 3:00~3:30

4:00	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	(ダンス) 4:00~4:30 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 4:45~5:30	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 4:50~5:20	3:30~4:30 LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 4:45~5:15	3:45~4:30 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 5:00~5:45	(ダンス) 3:45~4:30 LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 4:45~5:30
5:00	LES MILLS DANCE (ダンス) 5:30~6:15	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 5:45~6:10 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:15~6:35	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 5:45~6:15 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:30~7:15	LES MILLS DANCE (ダンス) 5:30~6:15 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:30~7:15	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) 5:00~5:45 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 DANCE (ダンス) 6:45~7:15 LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 7:20~7:50	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 6:45~7:05 LES MILLS DANCE (ダンス) 7:20~7:50	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 7:30~8:00 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:00~8:30	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 6:45~7:30 LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 7:45~8:15	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 6:45~7:30 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 7:45~8:15	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 6:15~7:15 LES MILLS DANCE (ダンス) 7:30~8:15
7:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 7:45~8:45	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 7:20~7:50 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:00~9:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 7:20~7:50 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:00~9:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:00~8:30 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:30~9:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 7:45~8:15 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:15~9:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 7:45~8:15 LES MILLS DANCE (ダンス) 8:45~9:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:15~9:15 LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 9:20~9:50
8:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 9:00~9:45	LES MILLS DANCE (ダンス) 9:10~9:40 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 9:20~9:50	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 9:20~9:50	LES MILLS DANCE (ダンス) 9:00~9:45	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 9:00~9:45 LES MILLS DANCE (ダンス) 10:00~10:45	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 9:20~9:50 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 10:00~11:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 9:20~9:45 LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 10:00~10:45
9:00	LES MILLS DANCE (ダンス) 10:00~10:45	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 10:00~10:45	LES MILLS DANCE (ダンス) 10:00~10:45	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 9:45~10:45	LES MILLS DANCE (ダンス) 10:00~10:45	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 10:00~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 10:00~10:45
10:00							

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