

LES MILLS バーチャルスタジオプログラム

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

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

3:45~4:45
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)
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)
5:00~5:45
LES MILLS
BODYCOMBAT
(格闘技)
6:15~7:15

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
BODYCOMBAT
(格闘技)
6:45~7:30

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)
7:45~8:45

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
BODYBALANCE
(ヨガ・ピラティス)
8:00~9:00
LES MILLS
DANCE
(ダンス)
9:10~9:40

LES MILLS
BODYBALANCE
(ヨガ・ピラティス)
8:00~9:00
LES MILLS
BODYBALANCE
(ヨガ・ピラティス)
8:30~9:00

LES MILLS
BODYBALANCE
(ヨガ・ピラティス)
8:00~8:30
LES MILLS
BODYBALANCE
(ヨガ・ピラティス)
8:15~9:00

LES MILLS
BODYATTACK
(エアロビクス)
7:45~8:15
LES MILLS
BODYBALANCE
(ヨガ・ピラティス)
9:00~9:45

LES MILLS
BODYBALANCE
(ヨガ・ピラティス)
7:45~8:45
LES MILLS
DANCE
(ダンス)
8:45~9:15

LES MILLS
DANCE
(ダンス)
7:30~8:15
LES MILLS
BODYBALANCE
(ヨガ・ピラティス)
8:15~9:15

9:00

LES MILLS
BODYCOMBAT
(格闘技)
9:00~9:45

LES MILLS
DANCE
(ダンス)
9:10~9:40
LES MILLS
DANCE
(ダンス)
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
DANCE
(ダンス)
9:00~9:45
LES MILLS
BODYBALANCE
(ヨガ・ピラティス)
10:00~11:00

LES MILLS
BODYBALANCE
(ヨガ・ピラティス)
9:00~9:45
LES MILLS
BODYATTACK
(エアロビクス)
9:20~9:50

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

10:00

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
DANCE
(ダンス)
10:00~10:45
LES MILLS
BODYCOMBAT
(格闘技)
9:45~10:45

LES MILLS
BODYCOMBAT
(格闘技)
9:45~10:45
LES MILLS
DANCE
(ダンス)
10:00~10:45

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
BODYATTACK
(エアロビクス)
10:00~11:00
LES MILLS
BODYCOMBAT
(格闘技)
10:00~10:45

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

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