

LES MILLS バーチャルスタジオプログラム

4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 BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 1:35~1:55	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 BODYATTACK (エアロビクス) 1:45~2:45	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 1:25~1:45	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 1:50~2:15	
3:00	LES MILLS DANCE (ダンス) 2:00~2:30	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 BODYCOMBAT (格闘技) 1:45~2:15	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 2:20~2:40	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 2:00~2:45
4:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 2:40~3:10	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 DANCE (ダンス) 3:45~4:30	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 BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 3:00~3:30
	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 3:20~4:20		LES MILLS DANCE (ダンス) 4:00~4:30	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 4:35~4:50	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 3:30~4:30	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 3:45~4:30	LES MILLS DANCE (ダンス) 3:45~4:30
	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 4:00~4:30	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 4:00~4:30				LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 3:45~4:30	

5:00	(ヨガ・ピラティス) 4:20 ~5:20	(ヨガ・ピラティス) 4:30 ~5:30	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 4:45~5:30	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 4:50~5:20	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 4:45~5:30	(ヨガ・ピラティス) 4:30~5:00	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 4:45~5:30
	LES MILLS DANCE (ダンス) 5:30~6:15	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 5:45~6:10	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 5:45~6:15	LES MILLS DANCE (ダンス) 5:30~6:15	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 5:30~6:15	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 5:00~6:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 5:35~6:00
6:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 6:30~7:00	(ヨガ・ピラティス) 6:15~6:35	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 DANCE (ダンス) 6:15~6:45	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:00~7:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:00~7:00
	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 7:05~7:35	(ダンス) 6:45~7:15	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) 7:00~7:30	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 7:00~7:30
7:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 7:35~8:00	(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) 8:00~8:30	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 7:45~8:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 7:45~8:45	LES MILLS DANCE (ダンス) 7:30~8:15
	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:00~9:00	(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) 8:30~9:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:15~9:00	LES MILLS DANCE (ダンス) 8:45~9:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:15~9:15
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 DANCE (ダンス) 9:00~9:45	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 BODYCOMBAT (格闘技) 9:20~9:45
	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 BODYATTACK (エアロビクス) 10:00~10:45
9:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 11:00~11:30	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 11:00~11:30	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 11:00~11:30	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 11:00~12:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 11:00~11:20	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 11:00~11:30	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 11:00~11:30
	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 11:00~11:30	(格闘技) 11:00~11:30	(エアロビクス) 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	LES MILLS DANCE (ダンス) 11:00~11:30	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 11:00~11:30
10:00							
11:00							

	11:00~12:00	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)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	(ダンス) 11:40~12:10	LES MILLS DANCE (ダンス)
12:00	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	11:30~12:30	11:35~12:35	12:05~12:35	11:30~12:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	11:35~12:20
	12:10~12:40	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	12:10~12:30	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)
13:00	(格闘技)	12:40~13:25	12:40~13:10	12:40~13:10	12:25~13:10	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	12:30~12:50
	12:45~13:15	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	12:40~13:40	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)
	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	13:15~13:45	13:20~13:40	13:15~14:00	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	13:00~13:20
14:00	13:30~14:15	13:30~14:30	13:45~14:30	13:45~14:30	14:00~14:30	13:55~14:55	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)
	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	13:30~14:30
15:00	14:20~15:05	14:40~15:25	14:35~15:05	14:40~15:25	14:45~15:30	15:00~15:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)
	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	14:45~15:30
	15:15~15:45	15:30~16:00	15:15~16:00	15:30~16:00	15:35~16:05	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)
16:00	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	15:30~16:15	15:45~16:15
	16:00~16:30	16:00~16:30	16:00~16:30	16:00~16:45	16:10~16:40	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)
17:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	LES MILLS DANCE (ダンス)	16:30~17:15	16:30~17:15
	16:30~17:15	16:30~17:00	16:35~16:50	16:45~17:15	16:45~17:30	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)
	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)
18:00	17:20~17:50	17:15~18:00	17:00~17:45	17:30~18:00	17:40~18:10	17:30~17:55	17:30~18:15
	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)

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