

LesMILLS バーチャルスタジオプログラム

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

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

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

18:00	(ダンス) 17:20～17:50 LES MILLS BODYBALANCE	(ダンス) 17:15～18:00 LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS DANCE (ダンス) 17:00～17:45	LES MILLS DANCE (ダンス) 17:30～18:00	16:45～17:30 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)
	(ヨガ・ピラティス) 17:55～18:10 LES MILLS BODYCOMBAT	(格闘技) 18:05～19:05 LES MILLS BODYATTACK	(格闘技) 18:15～19:00 LES MILLS BODYCOMBAT	(格闘技) 18:05～19:05 LES MILLS BODYCOMBAT	17:40～18:10 LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	17:30～17:55 LES MILLS DANCE (ダンス)	17:30～18:15 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)
19:00	(格闘技) 18:20～19:20 LES MILLS BODYCOMBAT	(エアロビクス) 19:10～19:30 LES MILLS BODYBALANCE	(エアロビクス) 19:10～19:40 LES MILLS BODYATTACK	(エアロビクス) 19:10～19:55 LES MILLS BODYATTACK	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)
	(格闘技) 19:25～20:10 LES MILLS DANCE	(ヨガ・ピラティス) 19:30～20:00 LES MILLS BODYATTACK	(格闘技) 19:40～20:10 LES MILLS DANCE	(ダンス) 20:00～20:45 LES MILLS BODYBALANCE	19:15～20:00 LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	19:00～19:30 LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	19:10～19:35 LES MILLS DANCE (ダンス)
20:00	(ダンス) 20:20～21:05 LES MILLS BODYBALANCE	(エアロビクス) 20:15～21:00 LES MILLS BODYATTACK	(ダンス) 20:15～21:00 LES MILLS DANCE	(ヨガ・ピラティス) 21:00～22:00 LES MILLS BODYBALANCE	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)
	(ヨガ・ピラティス) 21:15～21:35 LES MILLS BODYBALANCE	(ヨガ・ピラティス) 21:15～22:00 LES MILLS BODYBALANCE	(ヨガ・ピラティス) 21:15～21:45 LES MILLS BODYBALANCE		21:00～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	20:55～21:40 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	20:30～20:50 LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)
21:00		LES MILLS DANCE (ダンス)	21:15～21:45 LES MILLS BODYCOMBAT	21:00～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	21:00～22:00 LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	20:55～21:55 LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	20:55～21:55 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)
	(格闘技) 21:45～22:45 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00～22:45 LES MILLS BODYATTACK	(ダンス) 22:00～22:45 LES MILLS DANCE	22:05～22:40 LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	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 DANCE (ダンス)
22:00		(格闘技) 22:55～23:25 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00～22:45 LES MILLS BODYCOMBAT	22:45～23:45 LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	22:00～22:45 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	22:00～22:45 LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	22:00～22:30 LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)
	(エアロビクス) 23:00～0:00 LES MILLS BODYATTACK	(エアロビクス) 23:30～0:00 LES MILLS BODYATTACK	(格闘技) 23:00～0:00 LES MILLS BODYCOMBAT		23:00～23:45 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	22:55～23:55 LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	22:45～23:45 LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)
23:00							

