

LesMILLS バーチャルスタジオプログラム

7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
4:00	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) 3:20~4:20	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 3:15~4:00	LesMILLS DANCE (ダンス) 4:00~4:30	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 4:35~4:50	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技) 3:30~4:30	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 3:45~4:30	LesMILLS DANCE (ダンス) 3:45~4:30

5:00	LES MILLS BODYBALANCE (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	(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 ~ 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	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 ~ 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 BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 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 DANCE	
10:00							
11:00							

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

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