

# LesMILLS バーチャルスタジオプログラム

9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<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス)<br>0:00~0:45 | LesMILLS<br><b>DANCE</b><br>(ダンス)<br>0:00~0:30            | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)<br>0:00~0:30    | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス)<br>0:05~0:35 | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)<br>0:00~0:45       | LesMILLS<br><b>DANCE</b><br>(ダンス)<br>0:00~0:45            | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス)<br>0:00~0:45 |
| 1:00 | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)<br>1:00~1:30    | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)<br>0:45~1:30       | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス)<br>0:45~1:15 | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)<br>0:45~1:30       | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス)<br>1:00~1:20 | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス)<br>1:00~1:45 | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)<br>1:00~1:45       |
| 2:00 | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス)<br>1:35~1:55 | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス)<br>1:45~2:45 | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)<br>1:30~2:15       | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)<br>1:45~2:45    | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)                 | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)                    |                                                           |
|      | LesMILLS<br><b>DANCE</b><br>(ダンス)<br>2:00~2:30            | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)                    | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)<br>2:20~2:50    | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)<br>2:45~3:30       | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)<br>1:45~2:15       | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)                 | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)<br>2:00~2:45    |
| 3:00 | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)<br>2:40~3:10       | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)<br>2:45~3:10    | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス)<br>3:00~3:45 | LesMILLS<br><b>DANCE</b><br>(ダンス)<br>3:45~4:30            | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)<br>2:30~3:15    | LesMILLS<br><b>DANCE</b><br>(ダンス)<br>2:45~3:30            | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス)<br>3:00~3:30 |
|      | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b>                             | 3:15~4:00                                                 | LesMILLS<br><b>DANCE</b>                                  | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b>                            | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)                    | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)                 | LesMILLS<br><b>DANCE</b>                                  |

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

| 時間    | 1F                                           | 2F                                           | 3F                                           | 4F                                           | 5F                                           | 6F                                           | 7F                                           |
|-------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 11:00 | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス) | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)       | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)    | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス) | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス) | (格闘技)                                        | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)       |
|       | 11:00~12:00                                  | 11:00~11:30                                  | 11:00~11:30                                  | 11:00~12:00                                  | 11:00~11:20                                  | 11:00~11:30                                  | 11:00~11:30                                  |
|       | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)    | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス) | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス) | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)       | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス) | LesMILLS<br><b>DANCE</b><br>(ダンス)            | LesMILLS<br><b>DANCE</b><br>(ダンス)            |
| 12:00 | 12:10~12:40                                  | 11:30~12:30                                  | 11:35~12:35                                  | 12:05~12:35                                  | 11:30~12:15                                  | 11:40~12:10                                  | 11:35~12:20                                  |
|       | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)       | LesMILLS<br><b>DANCE</b><br>(ダンス)            | LesMILLS<br><b>DANCE</b><br>(ダンス)            | LesMILLS<br><b>DANCE</b><br>(ダンス)            | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)       | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス) | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス) |
|       | 12:45~13:15                                  | 12:40~13:25                                  | 12:40~13:10                                  | 12:40~13:10                                  | 12:25~13:10                                  | 12:10~12:30                                  | 12:30~12:50                                  |
| 13:00 |                                              |                                              | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)    | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)    | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)    | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)       | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)    |
|       | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス) | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス) | 13:15~13:45                                  | 13:20~13:40                                  | 13:15~14:00                                  | 12:40~13:40                                  | 13:00~13:20                                  |
|       | 13:30~14:15                                  | 13:30~14:30                                  | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)    | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)    | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)    | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)    | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)       |
| 14:00 | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)    | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)    | 13:45~14:30                                  | 13:45~14:30                                  | 14:00~14:30                                  | 13:55~14:55                                  | 13:30~14:30                                  |
|       | 14:20~15:05                                  | 14:40~15:25                                  | LesMILLS<br><b>DANCE</b><br>(ダンス)            | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)       | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)       | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス) | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス) |
|       | 15:15~15:45                                  | 15:30~16:00                                  | 14:35~15:05                                  | 14:40~15:25                                  | 14:45~15:30                                  | 15:00~15:15                                  | 14:45~15:30                                  |
| 15:00 | LesMILLS<br><b>DANCE</b><br>(ダンス)            | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス) | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)       | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス) | LesMILLS<br><b>DANCE</b><br>(ダンス)            | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)       | LesMILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>(格闘技)       |
|       | 16:00~16:30                                  | 16:00~16:30                                  | 15:15~16:00                                  | 15:30~16:00                                  | 15:35~16:05                                  | 15:30~16:15                                  | 15:45~16:15                                  |
|       | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス) | LesMILLS<br><b>BODYATTACK</b><br>(エアロビクス)    | 16:00~16:30                                  | 16:00~16:45                                  | 16:10~16:40                                  | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス) | LesMILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>(ヨガ・ピラティス) |
| 16:00 | 16:30~17:15                                  | 16:30~17:00                                  | 16:30~17:15                                  | 16:45~17:15                                  |                                              | 16:30~17:15                                  | 16:30~17:15                                  |
|       | LesMILLS<br><b>DANCE</b><br>(ダンス)            | LesMILLS<br><b>DANCE</b><br>(ダンス)            | 16:35~16:50                                  | 16:45~17:15                                  | LesMILLS<br><b>DANCE</b><br>(ダンス)            |                                              |                                              |
|       |                                              |                                              |                                              |                                              |                                              |                                              |                                              |

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

