

LesMILLS バーチャルスタジオプログラム

11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)	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
	LesMILLS BODYBALANCE			LesMILLS BODYBALANCE	LesMILLS BODYBALANCE	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LesMILLS BODYATTACK

5:00	(ヨガ・ピラティス) 4:20 ~ 5:20 LesMILLS DANCE (ダンス)	4:30 ~ 5:30 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 4:45 ~ 5:30 LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス)	(ヨガ・ピラティス) 4:50 ~ 5:20 LesMILLS DANCE (ダンス)	(ヨガ・ピラティス) 4:45 ~ 5:30 LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス)	4:30 ~ 5:00 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	(エアロビクス) 4:45 ~ 5:30 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)
	5:30 ~ 6:00 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:00 ~ 7:00 LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス)	5:45 ~ 6:10 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:15 ~ 7:15 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	5:45 ~ 6:15 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:20 ~ 7:20 LesMILLS DANCE (ダンス)	5:30 ~ 6:15 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:20 ~ 7:20 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	5:30 ~ 6:00 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:00 ~ 6:45 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	5:00 ~ 6:00 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:00 ~ 7:00 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	5:35 ~ 6:00 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:00 ~ 7:00 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)
6:00	7:05 ~ 7:35 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	7:20 ~ 7:50 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	7:20 ~ 7:50 LesMILLS DANCE (ダンス)	7:30 ~ 8:00 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	6:45 ~ 7:30 LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス)	7:00 ~ 7:30 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	7:00 ~ 7:30 LesMILLS DANCE (ダンス)
	7:35 ~ 8:00 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	7:20 ~ 7:50 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	8:00 ~ 9:00 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	8:00 ~ 9:00 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	7:45 ~ 8:15 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	7:45 ~ 8:45 LesMILLS DANCE (ダンス)	7:30 ~ 8:15 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)
7:00	8:00 ~ 9:00 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	8:00 ~ 9:00 LesMILLS DANCE (ダンス)	8:00 ~ 9:00 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	8:00 ~ 9:00 LesMILLS DANCE (ダンス)	8:15 ~ 9:00 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	8:45 ~ 9:15 LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス)	8:15 ~ 9:15 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)
	9:00 ~ 9:45 LesMILLS DANCE (ダンス)	9:10 ~ 9:40 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	9:20 ~ 9:50 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	9:00 ~ 9:45 LesMILLS DANCE (ダンス)	9:00 ~ 9:45 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	9:20 ~ 9:50 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	9:20 ~ 9:45 LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス)
8:00	10:00 ~ 10:45 LesMILLS DANCE (ダンス)	10:00 ~ 10:45 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	10:00 ~ 10:45 LesMILLS DANCE (ダンス)	9:45 ~ 10:45 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	10:00 ~ 10:45 LesMILLS DANCE (ダンス)	10:00 ~ 11:00 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	10:00 ~ 10:45 LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス)
	11:00 ~ 12:00 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	11:00 ~ 11:30 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	11:00 ~ 11:30 LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス)	11:00 ~ 12:00 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	11:00 ~ 11:20 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	11:00 ~ 11:30 LesMILLS DANCE (ダンス)	11:00 ~ 11:30 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)
9:00	11:00 ~ 12:00 LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス)	11:00 ~ 11:30 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	11:00 ~ 11:30 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	11:00 ~ 12:00 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	11:00 ~ 11:20 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	11:40 ~ 12:10 LesMILLS DANCE (ダンス)	11:00 ~ 11:30 LesMILLS DANCE (ダンス)
10:00							
11:00							

12:00	(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	11:35~12:20
	12:10~12:40		LES MILLS DANCE	LES MILLS DANCE	LES MILLS BODYCOMBAT	(ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYBALANCE
13:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LES MILLS DANCE (ダンス)	12:40~13:10	12:40~13:10	12:25~13:10	12:10~12:30 	(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)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	12:30~12:50 
14:00	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	12:40~13:40	13:00~13:20 
	13:30~14:15	13:30~14:30	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)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)
15:00	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	LES MILLS BODYATTACK (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	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)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)
16:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	14:35~15:05	14:40~15:25	14:45~15:30	15:00~15:15	14:45~15:30
	15:15~15:45	15:30~16:00	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)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)
17:00	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	15:15~16:00	15:30~16:00 	15:35~16:05	15:30~16:15	15:45~16:15
	16:00~16:30	16:00~16:30 	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	LES MILLS DANCE (ダンス)
18:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	16:00~16:30	16:00~16:45	16:10~16:40	16:30~17:15	16:30~17:15
	16:30~17:15	16:30~17:00	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 BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)
19:00	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS DANCE (ダンス)	16:35~16:50 	16:45~17:15	16:45~17:30	17:15~18:00	17:15~18:15
	17:20~17:50	17:15~18:00	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)	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS DANCE (ダンス)
20:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS DANCE (ダンス)	17:00~17:45	17:15~18:00	17:30~18:15	18:10~18:55	18:20~19:05
	17:50~18:20	18:05~18:45	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)
21:00	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	17:45~18:45	18:05~18:50	18:20~19:05	18:10~18:55	18:20~19:05
	18:20~19:05	18:05~18:45	LES MILLS DANCE (ダンス)	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)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)

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