

LESMILLS バーチャルスタジオプログラム

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

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

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

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