

LesMILLS バーチャルスタジオプログラム

2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 DANCE (ダンス) 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
5:00	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 3:20~4:20	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 4:30~5:30	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 (ヨガ・ピラティス) 4:20~5:20		LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 4:00~4:30	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 4:50~5:20	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 4:45~5:30	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 4:30~5:00	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス) 4:45~5:30

6:00	LES MILLS DANCE (ダンス) 5:30~6:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 	4:45~5:30 LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	LES MILLS DANCE (ダンス) 5:30~6:15	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 5:30~6:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 5:00~6:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 
	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:00~7:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:15~7:15	5:45~6:15 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:20~7:20	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:20~7:20	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:00~6:45	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
7:00	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 7:05~7:35	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	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
	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 	7:20~7:50			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
8:00	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) 8:00~9:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:00~9:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:15~9:00	LES MILLS DANCE (ダンス) 8:45~9:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:15~9:15
	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) 
10:00	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
	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
11:00	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
	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LES MILLS DANCE (ダンス) 12:40~13:10	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) 	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 
12:00						LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	

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

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