

LesMills バーチャルスタジオプログラム



...初心者プログラムの時間になります

2月

	月	火	水	木	金	土	日
0:00	LesMills BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LesMills DANCE (ダンス)	LesMills BODYATTACK (エアロビクス)	LesMills DANCE (ダンス)	LesMills BODYCOMBAT (格闘技)	LesMills DANCE (ダンス)	LesMills BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)
0:00~0:45	0:00~0:45	0:00~0:30	0:00~0:30	0:05~0:35	0:00~0:45	0:00~0:45	0:00~0:45
1:00	LesMills BODYATTACK (エアロビクス)	LesMills BODYCOMBAT (格闘技)	LesMills BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	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)
1:00~1:30	1:00~1:30	0:45~1:30	0:45~1:15	0:45~1:30	1:00~1:20	1:00~1:45	1:00~1:45
2:00	LesMills BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LesMills BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LesMills BODYCOMBAT (格闘技)	LesMills BODYATTACK (エアロビクス)	LesMills BODYCOMBAT (格闘技)	LesMills BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LesMills BODYATTACK (エアロビクス)
1:35~1:55	1:35~1:55	1:45~2:45	1:30~2:15	1:45~2:45	1:25~1:45	1:50~2:15	1:50~2:15
2:00	LesMills DANCE (ダンス)	LesMills BODYCOMBAT (格闘技)	LesMills BODYATTACK (エアロビクス)	LesMills BODYCOMBAT (格闘技)	LesMills BODYCOMBAT (格闘技)	LesMills BODYATTACK (エアロビクス)	LesMills BODYATTACK (エアロビクス)
2:00~2:30	2:00~2:30	2:00~2:30	2:20~2:50	2:45~3:30	1:45~2:15	2:20~2:40	2:00~2:45
3:00	LesMills BODYCOMBAT (格闘技)	2:45~3:10	LesMills BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	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)
2:40~3:10	2:40~3:10	2:40~3:10	2:40~3:10	2:40~3:10	2:30~3:15	2:45~3:30	3:00~3:30
4:00	LesMills BODYATTACK (エアロビクス)	3:15~4:00	LesMills DANCE (ダンス)	LesMills BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LesMills BODYCOMBAT (格闘技)	LesMills BODYATTACK (エアロビクス)	LesMills DANCE (ダンス)
3:20~4:20	3:20~4:20	3:20~4:20	4:00~4:30	4:35~4:50	3:30~4:30	3:45~4:30	3:45~4:30
5:00	LesMills BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	4:30~5:30	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)	4:30~5:00	LesMills BODYATTACK (エアロビクス)
	4:20~5:20		(ヨガ・ピラティス)	4:50~5:20	4:45~5:30		4:45~5:30

	LES MILLS DANCE (ダンス) 5:30~6:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 5:45~6:10	4:45~5:30	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 5:45~6:15	LES MILLS DANCE (ダンス) 5:30~6:15	LesMills 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) 5:35~6:00
6:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:00~7:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)		LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)
7:00	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 7:05~7:35	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	6:15~7:15	6:20~7:20	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	6:45~7:30	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)
8:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 7:35~8:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	7:20~7:50	LesMills BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LesMills BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	7:30~8:00	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)
9:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 9:00~9:45	LES MILLS DANCE (ダンス)		LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS DANCE (ダンス)		LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS DANCE (ダンス)
10:00	LES MILLS DANCE (ダンス) 10:00~10:45	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)		LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス)
11:00	LesMills BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)		LesMills BODYATTACK (エアロビクス)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LesMills BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)
12:00	11:00~12:00 LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 12:10~12:40	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	11:00~11:30	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LesMills BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS DANCE (ダンス)
	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技)	LES MILLS DANCE (ダンス)	11:30~12:30	LES MILLS DANCE (ダンス)	LES MILLS DANCE (ダンス)	LesMills BODYCOMBAT (格闘技)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)
						12:05~12:35	11:30~12:15	11:35~12:20
						12:40~13:10	12:40~13:10	12:30~12:50
						12:25~13:10	12:10~12:30	12:20~12:50

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

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