

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 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)	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	
3:00	LesMILLS DANCE (ダンス) 2:00~2:30	LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	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)	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) 3:30~4:30		LesMILLS DANCE (ダンス) 3:45~4:30	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	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)

5:00	3:20~4:20 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	4:00~4:30	4:35~4:50 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)	3:45~4:30 LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス)
	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)	4:50~5:20 LesMILLS DANCE (ダンス)	4:45~5:30 LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス)	4:30~5:00 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	4:45~5:30 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)
6:00	5:30~6:00 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	5:45~6:10 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	5:45~6:15 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	5:30~6:15 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	5:30~6:00 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	5:00~6:00 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	5:35~6:00 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)
	6:00~7:00 LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス)	6:15~7:15 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	6:20~7:20 LesMILLS DANCE (ダンス)	6:20~7:20 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	6:00~6:45 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	6:00~7:00 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	6:00~7:00 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)
7:00	7:05~7:35 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	7:20~7:50 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	7:20~7:50 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	7:30~8:00 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	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)
8:00	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 BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	9:20~9:50 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	9:00~9:45 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	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)
9:00	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)
	11:00~11:30 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)	11:00~11:30 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	11:00~11:30 LesMILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス)	11:00~11:30 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)	11:00~11:30 LesMILLS BODYCOMBAT (格闘技)
10:00							
11:00							

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

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