LesMILLS バーチャルスタジオプログラム

12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
	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	
2:00	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
3:00	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
4:00	LesMILLS BODYATTACK (エアロビクス)		LesMILLS DANCE (ダンス)	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)

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

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

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