

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 9:00 | 9:15~ラジオ体操 | 9:15~ラジオ体操 | 9:15~ラジオ体操 | | 9:15~ラジオ体操 | | |
| 10:00 | 9:30~10:15 ダンス45 | 9:30~10:15 ボディコンバット45 | 9:30~10:15 ボディアタック45 | 9:30~10:15 ボディコンバット45 | 9:30~10:15 ボディパンプ45 | 9:30~10:15 ボディアタック45 | 9:30~10:15 ボディコンバット45 |
| 11:00 | 10:30~11:15 ボディコンバット45 | 10:30~11:00 ボディパンプ30 | 10:30~11:15 ダンス45 | 10:30~11:15 ボディバランス45 | 10:30~11:15 ボディアタック45 | 10:30~11:15 ダンス45 | 10:30~11:15 ボディバランス45 |
| 12:00 | 11:30~12:15 ボディバランス45 | 11:15~12:00 ダンス45 | 11:30~12:00 ボディパンプ30 | 11:30~12:15 ボディパンプ45 | 11:30~12:15 ダンス45 | 11:30~12:30 ボディコンバット60 | 11:30~12:15 ボディパンプ45 |
| 13:00 | 12:30~13:00 ボディパンプ30 | 12:15~13:00 ボディバランス45 | 12:15~12:45 ボディバランス30 | 12:30~13:15 ボディアタック45 | 12:30~13:00 ボディコンバット30 | 12:45~13:30 ボディバランス45 | 12:30~13:15 ボディアタック45 |
| 14:00 | 13:15~13:45 ボディアタック30 | 13:15~14:00 ボディアタック45 | 13:00~13:45 ボディコンバット45 | 13:30~14:00 ダンス30 | 13:15~13:45 ボディバランス30 | 13:45~14:30 ボディパンプ45 | 13:30~14:15 ダンス45 |
| 15:00 | 14:00~14:45 ダンス45 | 14:15~14:45 ボディコンバット30 | 14:00~14:45 ボディアタック45 | 14:15~14:45 ボディコンバット30 | 14:00~14:45 ボディパンプ45 | 14:45~15:30 ボディアタック45 | 14:30~15:15 ボディコンバット45 |
| 16:00 | 15:00~15:45 ボディコンバット45 | 15:00~15:30 ボディパンプ30 | 15:00~15:45 ダンス45 | 15:00~15:30 ボディバランス30 | 15:00~15:45 ボディアタック45 | 15:45~16:30 ダンス45 | 15:30~16:00 ボディバランス30 |
| 17:00 | 16:00~16:45 ボディバランス45 | 15:45~16:15 ボディアタック30 | 16:00~16:45 ボディパンプ45 | 15:45~16:15 ボディパンプ30 | 16:00~16:45 ボディパンプ45 | 16:45~17:30 ボディコンバット45 | 16:15~16:45 ボディパンプ30 |
| 18:00 | 17:00~17:45 ボディパンプ45 | 16:30~17:00 ダンス30 | 17:00~17:45 ボディコンバット45 | 16:30~17:00 ボディアタック30 | 17:00~17:45 ダンス45 | 17:45~18:15 ボディバランス30 | |
| 19:00 | 18:00~18:45 ボディアタック45 | 17:15~17:45 ボディバランス30 | 18:00~18:45 ボディバランス45 | 17:15~17:45 ダンス30 | 18:00~18:45 ボディバランス45 | 18:30~19:00 ボディパンプ30 | データでの閲覧はこちら↓ |
| 20:00 | 19:00~19:45 ダンス45 | 18:00~18:45 ボディパンプ45 | 19:00~19:45 ダンス45 | 18:00~18:45 ボディコンバット45 | 19:00~19:45 ボディコンバット45 | 19:15~19:45 ボディアタック30 | |
| 21:00 | 20:00~20:45 ボディコンバット45 | 19:00~19:45 ボディコンバット45 | 20:00~20:45 ボディパンプ45 | 19:00~19:45 ボディバランス45 | 20:00~20:45 ボディアタック45 | | |
| 22:00 | | 20:00~20:45 ボディアタック45 | | 20:00~20:45 ボディパンプ45 | | | |
| 23:00 | | | | | | | |



バーチャルレッスンは
途中参加、途中退出OK!!

⇒バーチャルレッスン LESMILLS VIRTUAL

⇒インストラクターレッスン