

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	⓪ VIRTUAL 9:15~9:45 ボディコンバット30	⓪ VIRTUAL 9:15~10:00 ボディバランス45	⓪ VIRTUAL 9:15~10:00 ダンス45	⓪ VIRTUAL 9:15~10:00 ボディアタック45	⓪ VIRTUAL 9:30~10:15 ボディコンバット45	⓪ VIRTUAL 9:30~10:15 ボディバランス45	⓪ VIRTUAL 9:30~10:15 ダンス45
10:00	⓪ VIRTUAL 10:00~11:00 ボディバランス	📺 10:15~10:45 ラジオ体操&ストレッチポール	⓪ VIRTUAL 10:15~10:45 ボディバランス30	📺 10:15~10:45 ラジオ体操&コアトレ	⓪ VIRTUAL 10:30~11:30 ボディバランス	⓪ VIRTUAL 10:30~11:15 ボディアタック45	⓪ VIRTUAL 10:30~11:15 ボディコンバット45
11:00	⓪ VIRTUAL 11:15~12:00 ボディアタック45	⓪ VIRTUAL 11:00~11:45 ボディコンバット45	⓪ VIRTUAL 11:00~12:00 ボディパンプ	⓪ VIRTUAL 11:00~11:45 ダンス45	⓪ VIRTUAL 11:45~12:15 ボディパンプ30	⓪ VIRTUAL 11:30~12:30 ボディコンバット	11:30~12:30 バーベルシェイプ
12:00	⓪ VIRTUAL 12:15~13:00 ダンス45	⓪ VIRTUAL 12:00~12:45 ダンス45	⓪ VIRTUAL 12:15~12:45 ボディアタック30	⓪ VIRTUAL 12:00~12:45 ボディパンプ45	⓪ VIRTUAL 12:30~13:15 ダンス45	⓪ VIRTUAL 12:45~13:30 ダンス45	⓪ VIRTUAL 12:45~13:45 ボディアタック
13:00	📺 13:15~13:45 バーベルシェイプ30	⓪ VIRTUAL 13:00~13:45 ボディバランス45	⓪ VIRTUAL 13:00~14:00 ボディバランス	⓪ VIRTUAL 13:00~13:45 ボディバランス45	⓪ VIRTUAL 13:30~14:15 ボディバランス45	⓪ VIRTUAL 13:45~14:30 ボディパンプ45	⓪ VIRTUAL 14:00~14:45 ボディコンバット45
14:00	⓪ VIRTUAL 14:00~14:45 ボディアタック45	⓪ VIRTUAL 14:00~14:30 ボディアタック30	⓪ VIRTUAL 14:15~15:00 ボディコンバット45	⓪ VIRTUAL 14:00~14:45 ボディコンバット45	⓪ VIRTUAL 14:30~15:30 ボディアタック	⓪ VIRTUAL 14:45~15:30 ボディアタック45	⓪ VIRTUAL 15:00~15:45 ボディバランス45
15:00	⓪ VIRTUAL 15:00~15:45 ボディコンバット45	⓪ VIRTUAL 14:45~15:30 ボディパンプ45	⓪ VIRTUAL 15:15~16:00 ボディパンプ45	⓪ VIRTUAL 15:00~15:30 ボディアタック30	⓪ VIRTUAL 15:45~16:15 ダンス30	⓪ VIRTUAL 15:45~16:30 ボディバランス45	⓪ VIRTUAL 16:00~16:45 ダンス45
16:00	⓪ VIRTUAL 16:00~16:45 ボディバランス45	⓪ VIRTUAL 15:45~16:30 ダンス45	⓪ VIRTUAL 16:15~17:15 ボディアタック	⓪ VIRTUAL 15:45~16:15 ダンス30	⓪ VIRTUAL 16:30~17:15 ボディコンバット45	⓪ VIRTUAL 16:45~17:30 ボディアタック45	⓪ VIRTUAL 17:00~17:30 ボディアタック30
17:00	⓪ VIRTUAL 17:00~17:30 ダンス30	⓪ VIRTUAL 16:45~17:30 ボディバランス45	⓪ VIRTUAL 17:30~18:15 ダンス45	⓪ VIRTUAL 17:30~18:30 ボディパンプ	⓪ VIRTUAL 16:45~17:30 ボディコンバット45	⓪ VIRTUAL 17:45~18:30 ボディコンバット45	⓪ VIRTUAL 17:45~18:30 ボディコンバット45
18:00	⓪ VIRTUAL 17:45~18:30 ボディコンバット45	⓪ VIRTUAL 17:45~18:30 ボディアタック45	⓪ VIRTUAL 18:30~19:30 ボディバランス	⓪ VIRTUAL 18:45~19:30 ダンス45	⓪ VIRTUAL 17:45~18:30 ダンス45	⓪ VIRTUAL 18:45~19:30 ボディパンプ45	
19:00	⓪ VIRTUAL 18:45~19:30 ダンス45	⓪ VIRTUAL 18:45~19:30 ボディコンバット45	⓪ VIRTUAL 19:45~20:45 ボディコンバット	⓪ VIRTUAL 19:45~20:30 ボディアタック45	⓪ VIRTUAL 18:45~19:45 ボディバランス	⓪ VIRTUAL 19:45~20:30 ダンス45	
20:00	⓪ VIRTUAL 19:45~20:45 ボディアタック	19:45~20:45 バーベルシェイプ	⓪ VIRTUAL 21:00~21:45 ボディアタック45	⓪ VIRTUAL 20:45~21:45 ボディコンバット	⓪ VIRTUAL 20:00~20:45 ボディコンバット45		
21:00	⓪ VIRTUAL 21:00~21:45 ボディパンプ45	⓪ VIRTUAL 21:15~21:45 ボディバランス45			⓪ VIRTUAL 21:00~21:45 ボディアタック45		
22:00							

⓪ LESMILLS VIRTUAL → 映像をスクリーンに映し出す最新レッスン

📺 → インストラクターレッスン
📺 → 初心者でも参加しやすいレッスン

◆全レッスン整理券なしでご利用いただけます。
◆インストラクターレッスンは開始5分前にご入場ください。