LesMILLS VIRTUAL

2022年 12月/2023年1月/2月

★各クラス定員15名 ※バイクレッスン:7名／ツールを使用するプログラム:10名
★新曲は3ヶ月おきに配信されます。※毎月新曲の配信はございません。

【スタジオプログラム専用お問い合わせフォーム】
スタジオプログラムに関するご要望はこちらからどうぞ！

LINE登録 情報をいち早くお届け!!

	月	火	水	木	金	土	日	
5:00	BODYBALANCE 5:30～6:30	LESMILLS BARRE 5:45～6:15	BODYBALANCE 5:30～6:30	BODYBALANCE 5:45～6:45 最新ナンバー	BODYBALANCE 5:30～6:30		SH'BAM 6:00～6:45	5:00
6:00	BODYCOMBAT 6:45～7:45	BODYPUMP 6:30～7:00	BODYCOMBAT 6:45～7:30	BODYPUMP 7:00～7:30	THE TRIP 6:45～7:30	BODYBALANCE 6:00～7:00	BODYPUMP 7:00～8:00	6:00
7:00	LESMILLS BARRE 8:00～8:30	SH’BAM 7:15～7:45	LESMILLS BARRE 7:45～8:15	THE TRIP 7:45～8:30	LESMILLS CORE 7:45～8:15	THE TRIP 7:15～8:00	BODYCOMBAT 8:15～9:15	7:00
8:00	THE TRIP 8:45～9:30	LESMILLS CORE 8:00～8:30	SH’BAM 8:30～9:15	LESMILLS BARRE 8:45～9:15	BODYATTACK（ビギナー） 8:30～9:00	SH’BAM 8:15～8:45	BODYBALANCE 9:30～10:30	8:00
9:00	SH’BAM 9:45～10:30	BODYCOMBAT 8:45～9:30	BODYBALANCE 9:30～10:30	SH’BAM 9:30～10:00 最新ナンバー	SH’BAM 9:15～10:00	BODYCOMBAT 9:00～10:00	THE TRIP 10:45～11:30	9:00
10:00	BODYBALANCE 10:45～11:45	BODYBALANCE 9:45～10:30	BODYCOMBAT 10:45～11:30	BODYCOMBAT 10:15～11:00	BODYCOMBAT 10:15～11:00	BODYPUMP 10:15～11:15	BODYPUMP 11:45～12:45	10:00
11:00	BODYCOMBAT 12:00～12:45	SH’BAM 10:45～11:30	SH’BAM 11:45～12:30	BODYBALANCE 11:15～12:15	BODYBALANCE 11:15～12:15	BODYATTACK 11:30～12:15	BODYCOMBAT 13:00～14:00	11:00
12:00	SH’BAM 13:00～13:45	LESMILLS BARRE 11:45～12:15	LESMILLS CORE 12:45～13:15	SH’BAM 12:30～13:15	LESMILLS BARRE 12:30～13:00	BODYBALANCE 12:30～13:30	BODYATTACK 14:15～15:00	12:00
13:00	LESMILLS BARRE 14:00～14:30	THE TRIP 12:30～13:15	BODYCOMBAT 13:30～14:30	BODYCOMBAT 13:30～14:15	SH’BAM 13:15～14:00	BODYCOMBAT 13:45～14:45	SH’BAM 15:15～16:00	13:00
14:00	BODYBALANCE 14:45～15:30	BODYCOMBAT 13:30～14:00	BODYBALANCE 14:45～15:45	LESMILLS BARRE 14:30～15:00	BODYBALANCE 14:15～15:00	THE TRIP 15:00～15:45	BODYBALANCE 16:15～17:15	14:00
15:00		BODYBALANCE 14:15～15:15	LESMILLS BARRE 16:00～16:30	BODYBALANCE 15:15～16:00 最新ナンバー	LESMILLS BARRE 15:15～15:45 最新ナンバー	LESMILLS GRIT（アスレチック） 16:00～16:30	BODYCOMBAT 17:30～18:00	15:00
16:00		SH’BAM 15:30～16:15			LESMILLS CORE 16:00～16:30	BODYPUMP 16:45～17:45	THE TRIP 18:15～19:00	16:00
17:00					BODYBALANCE 16:45～17:30	BODYATTACK 18:00～19:00 最新ナンバー	BODYPUMP 19:15～20:00	17:00
18:00	BODYBALANCE 18:00～19:00	THE TRIP 18:30～19:15	SH’BAM 18:30～19:15	BODYCOMBAT 18:00～18:45	THE TRIP 18:00～18:45	SH’BAM 19:15～20:00 最新ナンバー	BODYCOMBAT 20:15～21:00	18:00
19:00	BODYPUMP 19:15～20:15	BODYCOMBAT 19:30～20:30	BODYPUMP 19:30～20:30	BODYBALANCE 19:00～19:45	BODYATTACK 19:00～20:00	BODYCOMBAT 20:15～21:15 最新ナンバー	SH’BAM 21:15～22:00	19:00
20:00	BODYCOMBAT 20:30～21:30	BODYPUMP 20:45～21:45	BODYCOMBAT 20:45～21:45	SH’BAM 20:00～20:45	BODYPUMP 20:15～21:15	BODYPUMP 21:30～22:30 最新ナンバー	BODYBALANCE 22:15～23:15	20:00
21:00	THE TRIP 21:45～22:30	SH’BAM 22:00～22:45	BODYBALANCE 22:00～23:00	BODYCOMBAT 21:00～21:45	SH’BAM 21:30～22:15	LESMILLS GRIT（カーディオ） 22:45～23:15		21:00
22:00	LESMILLS GRIT（アスレチック） 22:45～23:15	LESMILLS GRIT（カーディオ） 23:00～23:30		THE TRIP 22:00～22:45	BODYCOMBAT 22:30～23:30			22:00
23:00				LESMILLS GRIT（ストレングス） 23:00～23:30				23:00