LesMills VIRTUAL VRスタジオ レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
7:00	7：00~7：45 ボディアタック 【リリース：最新】	7：00~7：45 シバム 【リリース：ランダム】	7：00~7：45 ボディバランス 【リリース：最新】	7：00~7：30 ボディアタック 【リリース：最新】	7：00~7：30 ボディパンプ 【リリース：最新】	7：00~7：45 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	7：00~7：45 シバム 【リリース：ランダム】	7:00
7:30								7:30
8:00				7：45~8：30 ボディパンプ 【リリース：最新】	7：45~8：45 ボディバランス 【リリース：ランダム】			8:00
8:30	8：00~9：00 ボディバランス 【リリース：最新】	8：00~8：45 ボディコンバット 【リリース：最新】	8：00~8：30 ボディアタック 【リリース：最新】			8：00~8：45 シバム 【リリース：ランダム】	8：00~8：45 ボディコンバット 【リリース：ランダム	8:30
9:00			8：45~9：30 シバム 【リリース：ランダム】	8：45~9：45 ボディバランス 【リリース：最新】				9:00
9:30	9：15~10：00 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	9：00~9：45 ボディアタック 【リリース：最新】			9：00~9：45 ボディパンプ 【リリース：最新】	9：00~9：45 ボディアタック 【リリース：ランダム】	9：00~10：00 ボディバランス 【リリース：最新】	9:30
10:00			9：45~10：45 ボディパンプ 【リリース：最新】					10:00
10:30	10：15~11：00 ボディアタック 【リリース：最新】	10：00~11：00 ボディバランス 【リリース：最新】		10：00~10：45 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	10：00~10：45 ボディアタック 【リリース：ランダム】	10：00~11：00 ボディパンプ 【リリース：最新】	10：15~11：15 ボディアタック 【リリース：ランダム】	10:30
11:00			11：00~11：45 ボディコンバット 【リリース：最新】	11：00~12：00 ボディパンプ 【リリース：最新】	11：00~12：00 ボディコンバット 【リリース：ランダム】			11:00
11:30	11：15~12：15 ボディパンプ 【リリース：最新】	11：15~11：45 シバム 【リリース：ランダム】				11：15~12：00 ボディバランス 【リリース：最新】	11：30~12：30 ボディパンプ 【リリース：最新】	11:30
12:00		12：00~12：45 ボディアタック 【リリース：最新】	12：00~13：00 ボディバランス 【リリース：ランダム】					12:00
12:30	12：30~13：15 シバム 【リリース：ランダム】			12：15~13：00 シバム 【リリース：ランダム】	12：15~13：15 ボディパンプ 【リリース：最新】	12：15~13：15 ボディコンバット 【リリース：ランダム】		12:30
13:00		13：00~13：45 ボディパンプ 【リリース：最新】					12：45~13：30 ボディバランス 【リリース：最新】	13:00
13:30	13：30~14：15 ボディバランス 【リリース：最新】		13：15~14：00 シバム 【リリース：ランダム】	13：15~14：00 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	13：30~14：30 ボディバランス 【リリース：最新】	13：30~14：30 ボディアタック 【リリース：ランダム】		13:30
14:00		14：00~14：45 ボディコンバット 【リリース：ランダム】					13：45~14：30 シバム 【リリース：ランダム】	14:00
14:30	14：30~15：00 ボディアタック 【リリース：最新】		14：15~15：00 ボディアタック 【リリース：ランダム】	14：15~15：15 ボディパンプ 【リリース：最新】				14:30
15:00					14：45~15：30 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	14：45~15：45 ボディパンプ 【リリース：最新】	14：45~15：45 ボディアタック 【リリース：ランダム】	15:00
15:30	15：15~16：00 ボディパンプ 【リリース：最新】	15：00~16：00 ボディバランス 【リリース：ランダム】	15：15~16：15 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	15；30~16：15 ボディアタック 【リリース：最新】				15:30
16:00					15：45~16：30 シバム 【リリース：ランダム】	16：00~16：45 ボディバランス 【リリース：ランダム】	16：00~17：00 ボディコンバット 【リリース：最新】	16:00
16:30	16：15~17：00 ボディコンバット 【リリース：最新】	16：15~17：00 シバム 【リリース：ランダム】	16：30~17：30 ボディパンプ 【リリース：最新】	16：30~17：30 ボディバランス 【最新：ランダム】				16:30
17:00					16：45~17：45 ボディアタック 【リリース：最新】	17：00~17：45 シバム 【リリース：ランダム】		17:00
17:30	17：15~18：00 ボディバランス 【リリース：ランダム】	17：15~18：15 ボディパンプ 【リリース：最新】					17：15~18：00 ボディパンプ 【リリース：ランダム】	17:30
18:00			17：45~18：45 ボディバランス 【リリース：ランダム】	17：45~18：30 シバム 【リリース：ランダム】	18：00~19：00 ボディパンプ 【リリース：最新】	18：00~18：45 ボディコンバット 【リリース：ランダム】		18:00
18:30	18：15~19：15 ボディパンプ 【リリース：最新】	18：30~19：00 ボディアタック 【リリース：最新】					18：15~19：00 ボディバランス 【リリース：最新】	18:30
19:00			19：00~19：45 ボディアタック 【リリース：最新】	18：45~19：30 ボディコンバット 【リリース：最新】		19：00~20：00 ボディパンプ 【リリース：最新】		19:00
19:30	19：30~20：30 ボディアタック 【リリース：ランダム】	19：15~20：00 ボディコンバット 【リリース：最新】			19：15~20：15 ボディバランス 【リリース：最新】		19：15~20：00 シバム 【リリース：ランダム】	19:30
20:00			20：00~21：00 ボディコンバット 【リリース：最新】	19：45~20：45 ボディパンプ 【リリース：最新】				20:00
20:30		20：15~21：00 ボディバランス 【リリース：ランダム】				20：15~21：00 ボディアタック 【リリース：ランダム】	20：15~21：15 ボディパンプ 【リリース：最新】	20:30
21:00	20：45~21；45 ボディバランス 【リリース：ランダム】			21：00~21：45 ボディバランス 【リリース：最新】	20：30~21：30 ボディコンバット 【リリース：ランダム】			21:00
21:30		21：15~22：00 ボディパンプ 【リリース：最新】	21：15~22：00 シバム 【リリース：ランダム】			21：15~22：00 シバム 【リリース：ランダム】	21：30~22：30 ボディコンバット 【リリース：最新】	21:30
22:00	22：00~22：45 ボディコンバット 【リリース：ランダム】			22：00~23：00 ボディアタック 【リリース：ランダム】	21：45~22：45 ボディパンプ 【リリース：最新】			22:00
22:30		22：15~23：00 シバム 【リリース：ランダム】	22：15~23：15 ボディバランス 【リリース：最新】			22：15~23：00 ボディバランス 【リリース：ランダム】		22:30
23:00	23：00~23：45 シバム 【リリース：ランダム】				23：00~24：00 ボディアタック 【リリース：ランダム】		22：45~23：45 ボディアタック 【リリース：最新】	23:00
23:30		23：15~24：00 ボディコンバット 【リリース：ランダム】	23：30~24：00 ボディパンプ 【リリース：ランダム】	23：15~24：00 シバム 【リリース：ランダム】		23：15~24：00 ボディコンバット 【リリース：ランダム】		23:30
0:00								0:00