

LES MILLS VIRTUAL タジオスケジュール

※毎日ランダムでNOが変わります
※欠席のときは最新ナンバーのみのレッスンです

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
6:00	6:00~ LES MILLS DANCE 30	6:00~ BODY BALANCE30	6:00~ RPM30	6:00~ BODY COMBAT30	6:00~ LES MILLS DANCE 30	6:00~ BODY BALANCE30	6:00~ LES MILLS DANCE 30
	最新NO固定						最新NO固定
7:00	6:45~ BODY PUMP 45	6:45~ BODY COMBAT 45	6:45~ LES MILLS DANCE 45	6:45~ RPM 45	6:45~ BODY COMBAT 45	6:45~ LES MILLS DANCE 45	6:45~ BODY PUMP 45
	最新NO固定						最新NO固定
8:00	7:45~ BODY BALANCE 60	7:45~ BODY PUMP 60	7:45~ BODY COMBAT 60	7:45~ BODY BALANCE 60	7:45~ BODY PUMP 60	7:45~ BODYATTACK 60	7:45~ BODY COMBAT 60
	最新NO固定						最新NO固定
9:00	9:00~ BODY COMBAT 45	9:00~ LES MILLS DANCE 45	9:00~ BODY PUMP 45	9:00~ LES MILLS DANCE 45	9:00~ BODY BALANCE 45	9:00~ BODY COMBAT 45	9:00~ LES MILLS DANCE 45
	最新NO固定						
10:00	10:00~ RPM30	10:00~ BODY BALANCE30	10:00~ BODY PUMP 30	10:00~ BODY BALANCE30	10:00~ RPM30	10:00~ BODY BALANCE30	10:00~ BODY COMBAT30
	最新NO固定						
11:00	10:45~ LES MILLS DANCE 45	10:45~ BODY COMBAT 45	10:45~ BODY BALANCE 45	10:45~ BODY PUMP 45	10:45~ BODY COMBAT 45	10:45~ LES MILLS DANCE 45	10:45~ BODY PUMP 45
	最新NO固定			最新NO固定			
12:00	11:45~ BODY BALANCE 60	11:45~ BODY PUMP 60	11:45~ BODY COMBAT 60	11:45~ BODY BALANCE 60	11:45~ BODY PUMP 60	11:45~ BODYATTACK 60	11:45~ BODY COMBAT 60
	最新NO固定						
13:00	13:00~ BODYATTACK 45	13:00~ RPM 45	13:00~ CORE 45	13:00~ BODY COMBAT 45	13:00~ LES MILLS DANCE 45	13:00~ BODY COMBAT 45	13:00~ LES MILLS DANCE 45
	最新NO固定						
14:00	14:00~ BODY PUMP 30	14:00~ BODY COMBAT30	14:00~ BODY BALANCE30	14:00~ CORE 30	14:00~ RPM30	14:00~ BODY BALANCE30	14:00~ BODY COMBAT30
	最新NO固定						
15:00	14:45~ BODY COMBAT 45	14:45~ BODYATTACK 45	14:45~ LES MILLS DANCE 45	14:45~ BODY BALANCE 45	14:45~ BODY COMBAT 45	14:45~ LES MILLS DANCE 45	14:45~ BODY PUMP 45
	最新NO固定						
16:00	15:45~ BODY BALANCE 60	15:45~ BODY PUMP 60	15:45~ BODY COMBAT 60	15:45~ BODY PUMP 60	15:45~ BODY BALANCE 60	15:45~ BODYATTACK 60	15:45~ BODY COMBAT 60
	最新NO固定						
17:00	17:00~ LES MILLS DANCE 45	17:00~ RPM 50	17:00~ BODY PUMP 45	17:00~ BODY COMBAT 45	17:00~ RPM 50	17:00~ BODY COMBAT 45	17:00~ CORE 45
	最新NO固定						
18:00	18:00~ BODY PUMP 45	18:00~ BODY COMBAT 45	18:00~ LES MILLS DANCE 45	18:00~ BODY COMBAT 45	18:00~ LES MILLS DANCE 45	18:00~ BODY COMBAT 45	18:00~ BODY PUMP 45
	最新NO固定			最新NO固定			
19:00	19:00~ BODY COMBAT 60	19:00~ BODY PUMP 60	19:00~ BODY BALANCE 60	19:00~ BODY PUMP 60	19:00~ BODY COMBAT 60	19:00~ BODYATTACK 60	19:00~ BODY COMBAT 60
	最新NO固定						
20:00	20:15~ BODYATTACK 45	20:15~ RPM 50	20:15~ BODY PUMP 45	20:15~ BODY COMBAT 45	20:15~ BODY PUMP 45	20:15~ BODY BALANCE 45	20:15~ LES MILLS DANCE 45
	最新NO固定						
21:00	21:15~ BODY COMBAT30	21:15~ BODY BALANCE30	21:15~ LES MILLS DANCE 30	21:15~ BODY PUMP 30	21:15~ CORE 30	21:15~ RPM30	21:15~ BODY COMBAT30
22:00	※イベント・セミナー等で上記プログラムが一部変更となることがありますのでご注意ください						

