

FIT365桶川 2024年4月 バーチャルスタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
8:00 30	08:00~08:30 (30min) LESMILLS BODYCOMBAT	08:00~08:30 (30min) LESMILLS SH'BAM	08:00~08:30 (30min) LESMILLS BODYATTACK	08:00~08:30 (30min) LESMILLS BODYCOMBAT	08:00~08:30 (30min) LESMILLS BODYBALANCE	08:00~08:30 (30min) LESMILLS BODYPUMP	08:00~08:30 (30min) LESMILLS BODYATTACK
9:00 30	09:00~09:30 (30min) LESMILLS BODYATTACK	09:00~09:30 (30min) LESMILLS BODYCOMBAT	09:00~09:30 (30min) LESMILLS BODYBALANCE	09:00~09:30 (30min) LESMILLS BODYPUMP	09:00~09:30 (30min) LESMILLS BODYATTACK	09:00~09:30 (30min) LESMILLS SH'BAM	09:00~09:30 (30min) LESMILLS BODYCOMBAT
10:00 30	10:00~11:00 (60min) LESMILLS BODYBALANCE	10:00~11:00 (60min) LESMILLS BODYPUMP	10:00~11:00 (60min) LESMILLS BODYCOMBAT	10:00~11:00 (60min) LESMILLS BODYATTACK	10:00~11:00 (60min) LESMILLS BODYCOMBAT	10:00~11:00 (60min) LESMILLS BODYPUMP	10:00~11:00 (60min) LESMILLS BODYPUMP
11:00 30	11:30~12:30 (60min) LESMILLS BODYCOMBAT	11:30~12:30 (60min) LESMILLS BODYATTACK	11:30~12:30 (60min) LESMILLS BODYPUMP	11:30~12:30 (60min) LESMILLS BODYBALANCE	11:00~11:45 (45min) LESMILLS SH'BAM	11:30~12:30 (60min) LESMILLS BODYCOMBAT	11:30~12:30 (60min) LESMILLS BODYATTACK
12:00 30	13:00~13:30 (30min) LESMILLS BODYATTACK	13:00~13:30 (30min) LESMILLS BODYBALANCE	13:00~13:30 (30min) LESMILLS SH'BAM	13:00~13:30 (30min) LESMILLS SH'BAM	13:00~13:30 (30min) LESMILLS BODYATTACK	13:00~13:30 (30min) LESMILLS BODYPUMP	13:00~13:30 (30min) LESMILLS BODYCOMBAT
13:00 30	14:00~14:45 (45min) LESMILLS BODYPUMP	14:00~14:45 (45min) LESMILLS BODYCOMBAT	14:00~14:45 (45min) LESMILLS BODYATTACK	14:00~14:45 (45min) LESMILLS BODYATTACK	14:00~14:45 (45min) LESMILLS BODYCOMBAT	14:00~14:45 (45min) LESMILLS BODYBALANCE	14:00~14:45 (45min) LESMILLS SH'BAM
14:00 30	15:30~16:00 (30min) LESMILLS SH'BAM	15:30~16:00 (30min) LESMILLS BODYPUMP	15:30~16:00 (30min) LESMILLS BODYCOMBAT	15:30~16:00 (30min) LESMILLS BODYPUMP	15:30~16:00 (30min) LESMILLS SH'BAM	15:30~16:00 (30min) LESMILLS BODYATTACK	15:30~16:00 (30min) LESMILLS BODYBALANCE
15:00 30	16:30~17:30 (60min) LESMILLS BODYATTACK	16:30~17:30 (60min) LESMILLS BODYCOMBAT	16:30~17:30 (60min) LESMILLS BODYPUMP	16:30~17:30 (60min) LESMILLS BODYCOMBAT	16:30~17:30 (60min) LESMILLS BODYBALANCE	16:30~17:30 (60min) LESMILLS BODYPUMP	16:30~17:30 (60min) LESMILLS BODYATTACK
16:00 30	18:00~18:30 (30min) LESMILLS BODYPUMP	18:00~18:30 (30min) LESMILLS BODYATTACK	18:00~18:30 (30min) LESMILLS SH'BAM	18:00~18:30 (30min) LESMILLS BODYATTACK	18:00~18:30 (30min) LESMILLS BODYPUMP	18:00~18:30 (30min) LESMILLS BODYCOMBAT	18:00~18:30 (30min) LESMILLS BODYCOMBAT
17:00 30	19:00~19:45 (45min) LESMILLS BODYCOMBAT	19:00~19:45 (45min) LESMILLS SH'BAM	19:00~19:45 (45min) LESMILLS BODYATTACK	19:00~19:45 (45min) LESMILLS BODYCOMBAT	19:00~19:45 (45min) LESMILLS BODYATTACK	19:00~19:45 (45min) LESMILLS BODYPUMP	19:00~19:45 (45min) LESMILLS BODYATTACK
18:00 30	20:15~21:15 (60min) LESMILLS BODYPUMP	20:15~21:15 (60min) LESMILLS BODYCOMBAT	20:15~21:15 (60min) LESMILLS BODYBALANCE	20:15~21:15 (60min) LESMILLS BODYATTACK	20:15~21:15 (60min) LESMILLS BODYCOMBAT	20:15~21:15 (60min) LESMILLS BODYCOMBAT	20:15~21:15 (60min) LESMILLS BODYPUMP
19:00 30	21:45~22:30 (45min) LESMILLS SH'BAM	21:45~22:30 (45min) LESMILLS BODYPUMP	21:45~22:30 (45min) LESMILLS BODYCOMBAT	21:45~22:30 (45min) LESMILLS BODYPUMP	21:45~22:30 (45min) LESMILLS BODYPUMP	21:45~22:30 (45min) LESMILLS SH'BAM	21:45~22:30 (45min) LESMILLS BODYCOMBAT
20:00 30	23:00~23:30 (30min) LESMILLS BODYCOMBAT	23:00~23:30 (30min) LESMILLS BODYBALANCE	23:00~23:30 (30min) LESMILLS BODYPUMP	23:00~23:30 (30min) LESMILLS BODYATTACK	23:00~23:30 (30min) LESMILLS BODYATTACK	23:00~23:30 (30min) LESMILLS BODYCOMBAT	23:00~23:30 (30min) LESMILLS SH'BAM



LESMILLS Virtual とは？

(レズミルズバーチャル)

初心者の方も気軽に参加できる
「映像プログラム」



世界屈指のインストラクターにより フィットネス体験

人目が気にならない薄暗い空間の中で、
巨大スクリーン映像を見ながら、グループフィットネス
を思いっきり楽しんでいただけます。

初心者👉の方は、30分のプログラムから
お試しいただくことをおすすめします！

バーチャルスタジオを使うには、
月額 3,980 円 (税込 4,378 円) の
プレミアム会員になるだけ！！

LESMILLS VIRTUAL プログラム紹介



BODYATTACK

筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウトです。初めから無理をせず、少しずつ負荷を増やしていくことが最も効果的です。

タイプ カーディオ 強度 ★~★★★★ 時間 30、45、55分



SH' BAM

ダンスの経験がなくても夢中になれる、ダンス系ワークアウトです。インストラクターたちがリードする楽しい空間の中で、体を動かす楽しさを発見すると同時に、ハイレベルな有酸素運動ができます。

タイプ ダンス 強度 ★~★★★★ 時間 30、45分



BODYPUMP

世界で一番人気のバーベルを使った全身を鍛えるワークアウトです。科学的に証明された動きとテクニックで、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方におすすめです。

タイプ ストレngth 強度 ★~★★★★ 時間 30、45、55分



BODYBALANCE

ヨガをベースに太極拳やピラティスの動きも取り入れた、誰にでも参加可能なプログラムです。科学的に検証したフィットネスとしてのヨガワークアウトで、身体も心も健やかに保ちます。

タイプ マインド&ボディー 強度 ★~★★★★ 時間 30、45、55分



BODYCOMBAT

格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す効果的な有酸素運動によって、楽しみながら全身を鍛えることができます。

タイプ カーディオ 強度 ★~★★★★ 時間 30、45、55分

レッスン間のインターバル中は、
自由な運動スペースとしても
つかえるべあ。

運動が初めての方ほど、
バーチャルレッスンはおすすめ！
体験したい方は、スタッフに
声掛けるべあ。

