

# FIT365桶川 2025年2月 バーチャルスタジオプログラム

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



# LES MILLS VIRTUAL

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る  
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切りお楽しみ頂けます

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

# LES MILLS VIRTUAL

## プログラム紹介



### BODY PUMP

**タイプ** カーディオ

**強度** ★~★★★★

**時間** 30・45・55min

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。



### BODY BALANCE

**タイプ** マインド&ボディ

**強度** ★~★★★★

**時間** 30・45・55min

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。



### BODY ATTACK

**タイプ** ストレNGTH

**強度** ★~★★★★

**時間** 30・45・55min

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。



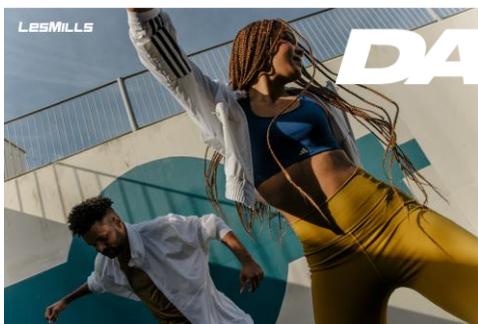
### BODY COMBAT

**タイプ** カーディオ

**強度** ★~★★★★

**時間** 30・45・55min

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。



### DANCE

**タイプ** ダンス

**強度** ★~★★★★

**時間** 30・45min

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。

初心者の方は30分のプログラムからお試し頂くことをお勧め致します。

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ご利用頂けます!!