

FIT365桶川 2025年7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)  BODYCOMBAT	08:00～08:30 (30min)  DANCE	08:00～08:30 (30min)  BODYATTACK	08:00～08:30 (30min)  BODYCOMBAT	08:00～08:30 (30min)  DANCE	08:00～08:30 (30min)  BODYPUMP	08:00～08:30 (30min)  BODYATTACK
30							
9:00	09:00～0:930 (30min)  BODYATTACK	09:00～0:930 (30min)  BODYCOMBAT	09:00～0:930 (30min)  BODYBALANCE	09:00～0:930 (30min)  BODYPUMP	09:00～0:930 (30min)  BODYATTACK	09:00～0:930 (30min)  DANCE	09:00～0:930 (30min)  BODYCOMBAT
30							
10:00	10:00～11:00 (60min)  BODYBALANCE	10:00～11:00 (60min)  BODYPUMP	10:00～11:00 (60min)  BODYCOMBAT	10:00～11:00 (60min)  BODYATTACK	10:00～11:00 (60min)  BODYCOMBAT	10:00～11:00 (60min)  BODYPUMP	10:00～11:00 (60min)  BODYPUMP
30							
11:00							
30							
12:00	11:30～12:30 (60min)  BODYCOMBAT	11:30～12:30 (60min)  BODYATTACK	11:30～12:30 (60min)  BODYPUMP	11:30～12:30 (60min)  BODYBALANCE	11:30～12:30 (60min)  DANCE	11:30～12:30 (60min)  BODYCOMBAT	11:30～12:30 (60min)  BODYATTACK
30							
13:00	13:00～13:30 (30min)  BODYATTACK	13:00～13:30 (30min)  BODYBALANCE	13:00～13:30 (30min)  DANCE	13:00～13:30 (30min)  DANCE	13:00～13:30 (30min)  BODYATTACK	13:00～13:30 (30min)  BODYPUMP	13:00～13:30 (30min)  BODYCOMBAT
30							
14:00	14:00～14:45 (45min)  BODYPUMP	14:00～14:45 (45min)  BODYCOMBAT	14:00～14:45 (45min)  BODYATTACK	14:00～14:45 (45min)  BODYATTACK	14:00～14:45 (45min)  BODYCOMBAT	14:00～14:45 (45min)  BODYBALANCE	14:00～14:45 (45min)  DANCE
30							
15:00							
30							
16:00	15:30～16:00 (30min)  DANCE	15:30～16:00 (30min)  BODYPUMP	15:30～16:00 (30min)  BODYCOMBAT	15:30～16:00 (30min)  BODYPUMP	15:30～16:00 (30min)  DANCE	15:30～16:00 (30min)  BODYATTACK	15:30～16:00 (30min)  BODYBALANCE
30							
17:00	16:30～17:30 (60min)  BODYATTACK	16:30～17:30 (60min)  BODYCOMBAT	16:30～17:30 (60min)  BODYPUMP	16:30～17:30 (60min)  BODYCOMBAT	16:30～17:30 (60min)  BODYBALANCE	16:30～17:30 (60min)  BODYPUMP	16:30～17:30 (60min)  BODYATTACK
30							
18:00	18:00～18:30 (30min)  BODYPUMP	18:00～18:30 (30min)  BODYATTACK	18:00～18:30 (30min)  DANCE	18:00～18:30 (30min)  BODYATTACK	18:00～18:30 (30min)  BODYPUMP	18:00～18:30 (30min)  BODYCOMBAT	18:00～18:30 (30min)  BODYCOMBAT
30							
19:00	19:00～19:45 (45min)  BODYCOMBAT	19:00～19:45 (45min)  DANCE	19:00～19:45 (45min)  BODYATTACK	19:00～19:45 (45min)  BODYCOMBAT	19:00～19:45 (45min)  BODYATTACK	19:00～19:45 (45min)  BODYPUMP	19:00～19:45 (45min)  BODYATTACK
30							
20:00							
30							
21:00	20:15～21:15 (60min)  BODYPUMP	20:15～21:15 (60min)  BODYCOMBAT	20:15～21:15 (60min)  BODYBALANCE	20:15～21:15 (60min)  BODYATTACK	20:15～21:15 (60min)  BODYCOMBAT	20:15～21:15 (60min)  BODYCOMBAT	20:15～21:15 (60min)  BODYPUMP
30							
22:00	21:45～22:30 (45min)  DANCE	21:45～22:30 (45min)  BODYPUMP	21:45～22:30 (45min)  BODYCOMBAT	21:45～22:30 (45min)  BODYPUMP	21:45～22:30 (45min)  BODYPUMP	21:45～22:30 (45min)  DANCE	21:45～22:30 (45min)  BODYCOMBAT
30							
23:00	23:00～23:30 (30min)  BODYCOMBAT	23:00～23:30 (30min)  BODYBALANCE	23:00～23:30 (30min)  BODYPUMP	23:00～23:30 (30min)  BODYATTACK	23:00～23:30 (30min)  BODYATTACK	23:00～23:30 (30min)  BODYCOMBAT	23:00～23:30 (30min)  DANCE
30							



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



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。



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。



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。

プログラム紹介



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。



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。

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!!

