FIT365桶川 2025 年11月 バーチャルスタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
	08:00~08:30 BODYCOMBAT	08:00~08:30 DANCE	08:00~08:30 BODYATTACK	08:00~08:30 BODYCOMBAT	08:00~08:30 DANCE	08:00~08:30 BODYPUMP	08:00~08:30 BODYATTACK
30	Lackburg	l petto e	I DEMILLE		l nestu i e	l cellu i e	
30	09:00~09:30 BODYATTACK	09:00~09:30 BODYCOMBAT	09:00~09:30 BODYBALANCE	09:00~09:30 E00YFUMP	09:00~09:30 BODYATTACK	09:00~09:30 DANCE	09:00~09:30 LesMILLS BODYCOMBAT
10:00	l perior e						
30	10:00~11:00 BODYBALANCE	10:00~11:00 BODYPUMP	10:00~11:00 BODYCOMBAT	10:00~11:00 BODYATTACK	10:00~11:00 BODYCOMBAT	10:00~11:00 BODYPUMP	10:00~11:00 BODYPUMP
11:00							
30	11:30~12:30 RODYCOMBAT	11:30~12:30 BODYATTACK	11:30~12:30 BODYPUMP	11:30~12:30 BODYBALANCE	11:30~12:30 DANCE	11:30~12:30 RODYCOMBAT	11:30~12:30 RODYATTACK
30							BODIANIAGK
	13:00~13:30 BODYATTACK	13.00~13.30 PANYPALANCE	13:00~13:30 LESMILLS	13·00~13·30	13.00~13.30 Lesmills	13:00~13:30 LesMills	13:00~13:30 BODYCOMBAT
30	13.00 13.30 BUDYAI IACK	13.00 13.30 BODI BALANCE	13.00 13.30 DANCE	13.00 13.30	13.00 13.30 BUDYAI IACK	13.00 13.30 BUDYPUMP	13.00 13.30 BUDICOMBAI
14:00	14:00~14:45 Lesmills	14:00~14:45 ESMILLS BODYCOMBAT	14:00~14:45 BODYATTACK	14:00~14:45 BODYATTACK	14:00~14:45 BODYCOMBAT	14:00~14:45 BODYBALANCE	14:00~14:45 DANCE
30							
15:00	1 - 00 10 00 LESMILLS	1 00 10 00 LESMILLS	4 - 00 40 00 LESMILLS	LESMILLS	Lesmills	LesMills	LESMILLS
16:00	15:30~16:00 DANCE	15:30~16:00 BODYPUMP	15:30~16:00 BODYCOMBAT	15:30~16:00 BODYPUMP	15:30~16:00 DANCE	15:30∼16:00 BODYATTACK	15:30~16:00BODYBALANCE
30	LesMills	LesMills	LPSMILLS	LesMills	LesMills	LesMills	LESMILLS
17:00	16:30~17:30 BODYATTACK	16:30~17:30 BODYCOMBAT	16:30~17:30 BODYPUMP	16:30~17:30 BODYCOMBAT	16:30~17:30 BODYBALANCE	16:30~17:30 BODYPUMP	16:30~17:30 BODYATTACK
30	BEMILLE	I DEMILIE		I GEMULE			I action of
18:00	18:00~18:30 BODYPUMP	18:00∼18:30 BODYATTACK	18:00~18:30 DANCE	18:00∼18:30 BODYATTACK	18:00~18:30 BODYPUMP	18:00~18:30 BODYCOMBAT	18:00~18:30 BODYCOMBAT
	10.00~10.45 PORVIOURAT	10.00~10.45 LESMILLS	19:00~19:45 BODYATTACK	10.00~10.45 Lesmills	19:00~19:45 Lesmills	19:00~19:45 Lesmills	10.00~10.45 LESMILLS
30	19.43 BODICOMBAI	19.00 - 19.43	19.00 • 19.43 BUDYAI IACK	19.00 · 19.43 BODYCOMBAI	19.00 ° 19.43 BODYATTACK	19.00 - 19.43 BODYPUMP	19:00~19:45 BODYATTACK
20:00							
30	20:15~21:15 EODYFUMP	20:15~21:15 BODYCOMBAT	20:15~21:15 BODYBALANCE	20:15~21:15 BODYATTACK	20:15~21:15 BODYCOMBAT	20:15~21:15 BODYCOMBAT	20:15~21:15 BODYPUMP
21:00							
22:00	21:45~22:30 DANCE	21:45~22:30 Lesmills BODYPUMP	21:45~22:30 ESMILLS BODYCOMBAT	21:45~22:30 BODYPUMP	21:45~22:30 ESMILLS	21:45~22:30 DANCE	21:45~22:30 BODYCOMBAT
30							
23:00	23:00~23:30 BODYCOMBAT	23:00~23:30 BODYBALANCE	23:00~23:30 ESMILLS	23:00~23:30 BODYATTACK	23:00~23:30 BODYATTACK	23:00~23:30 BODYCOMBAT	23:00~23:30 DANCE
30							



Lesmills VIRTUAL

初心者の方も気軽に参加できる "映像プログラム"

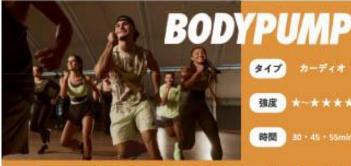
世界屈指のインストラクターによる フィットネス体験

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!!

LesMills IRTUAL

プログラム紹介



筋カトレーニングに役立つスクワットや脱立て伏せに、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。



30 · 45 · 55min

ヨガをベースに太極拳やビ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。



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。



格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。 音楽に合わせてバンチやキックを繰り出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。



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!!

