

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
8:00	08:00～08:30 LES MILLS BODYCOMBAT	08:00～08:30 LES MILLS DANCE	08:00～08:30 LES MILLS BODYATTACK	08:00～08:30 LES MILLS BODYCOMBAT	08:00～08:30 LES MILLS DANCE	08:00～08:30 LES MILLS BODYPUMP	08:00～08:30 LES MILLS BODYATTACK
30							
9:00	09:00～09:30 LES MILLS BODYATTACK	09:00～09:30 LES MILLS BODYCOMBAT	09:00～09:30 LES MILLS BODYBALANCE	09:00～09:30 LES MILLS BODYPUMP	09:00～09:30 LES MILLS BODYATTACK	09:00～09:30 LES MILLS DANCE	09:00～09:30 LES MILLS BODYCOMBAT
30							
10:00	10:00～11:00 LES MILLS BODYBALANCE	10:00～11:00 LES MILLS BODYPUMP	10:00～11:00 LES MILLS BODYCOMBAT	10:00～11:00 LES MILLS BODYATTACK	10:00～11:00 LES MILLS BODYCOMBAT	10:00～11:00 LES MILLS BODYPUMP	10:00～11:00 LES MILLS BODYPUMP
30							
11:00							
30							
12:00	11:30～12:30 LES MILLS BODYCOMBAT	11:30～12:30 LES MILLS BODYATTACK	11:30～12:30 LES MILLS BODYPUMP	11:30～12:30 LES MILLS BODYBALANCE	11:30～12:30 LES MILLS DANCE	11:30～12:30 LES MILLS BODYCOMBAT	11:30～12:30 LES MILLS BODYATTACK
30							
13:00	13:00～13:30 LES MILLS BODYATTACK	13:00～13:30 LES MILLS BODYBALANCE	13:00～13:30 LES MILLS DANCE	13:00～13:30 LES MILLS DANCE	13:00～13:30 LES MILLS BODYATTACK	13:00～13:30 LES MILLS BODYPUMP	13:00～13:30 LES MILLS BODYCOMBAT
30							
14:00	14:00～14:45 LES MILLS BODYPUMP	14:00～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00～14:45 LES MILLS BODYATTACK	14:00～14:45 LES MILLS BODYATTACK	14:00～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00～14:45 LES MILLS BODYBALANCE	14:00～14:45 LES MILLS DANCE
30							
15:00							
30	15:30～16:00 LES MILLS DANCE	15:30～16:00 LES MILLS BODYPUMP	15:30～16:00 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30～16:00 LES MILLS BODYPUMP	15:30～16:00 LES MILLS DANCE	15:30～16:00 LES MILLS BODYATTACK	15:30～16:00 LES MILLS BODYBALANCE
16:00							
30	16:30～17:30 LES MILLS BODYATTACK	16:30～17:30 LES MILLS BODYCOMBAT	16:30～17:30 LES MILLS BODYPUMP	16:30～17:30 LES MILLS BODYCOMBAT	16:30～17:30 LES MILLS BODYBALANCE	16:30～17:30 LES MILLS BODYPUMP	16:30～17:30 LES MILLS BODYATTACK
17:00							
30							
18:00	18:00～18:30 LES MILLS BODYPUMP	18:00～18:30 LES MILLS BODYATTACK	18:00～18:30 LES MILLS DANCE	18:00～18:30 LES MILLS BODYATTACK	18:00～18:30 LES MILLS BODYPUMP	18:00～18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00～18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
30							
19:00	19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00～19:45 LES MILLS DANCE	19:00～19:45 LES MILLS BODYATTACK	19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00～19:45 LES MILLS BODYATTACK	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP	19:00～19:45 LES MILLS BODYATTACK
30							
20:00							
30	20:15～21:15 LES MILLS BODYPUMP	20:15～21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:15～21:15 LES MILLS BODYBALANCE	20:15～21:15 LES MILLS BODYATTACK	20:15～21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:15～21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:15～21:15 LES MILLS BODYPUMP
21:00							
30							
22:00	21:45～22:30 LES MILLS DANCE	21:45～22:30 LES MILLS BODYPUMP	21:45～22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	21:45～22:30 LES MILLS BODYPUMP	21:45～22:30 LES MILLS BODYPUMP	21:45～22:30 LES MILLS DANCE	21:45～22:30 LES MILLS BODYCOMBAT
30							
23:00	23:00～23:30 LES MILLS BODYCOMBAT	23:00～23:30 LES MILLS BODYBALANCE	23:00～23:30 LES MILLS BODYPUMP	23:00～23:30 LES MILLS BODYATTACK	23:00～23:30 LES MILLS BODYATTACK	23:00～23:30 LES MILLS BODYCOMBAT	23:00～23:30 LES MILLS 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



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 + 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 ストレngth

強度 ★~★★★★

時間 30 + 45 + 55min



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 + 45min

プログラム紹介



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

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。

タイプ カーディオ

強度 ★~★★★★

時間 30 + 45 + 55min

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!!

