

FIT365桶川 2025年12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 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
9:00 30	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
10:00 30	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
11:00 30							
12:00 30	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
13:00 30	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
14:00 30	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
15:00 30							
16:00 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
17:00 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
18:00 30	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
19:00 30	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
20:00 30							
21:00 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
22:00 30	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
23:00 30	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



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

BODYPUMP

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、少しづつ負荷を増やしていくことが最も効果的です。

プログラム紹介

BODYBALANCE

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。

BODYATTACK

タイプ ストレングス
強度 ★～★★★★
時間 30・45・55min

世界で一番人気のバーべ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。

BODYCOMBAT

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。

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!!

