

# FIT365桶川 2026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 30	08:00~08:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	08:00~08:30 (30min)  <b>LES MILLS DANCE</b>	08:00~08:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	08:00~08:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	08:00~08:30 (30min)  <b>LES MILLS DANCE</b>	08:00~08:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	08:00~08:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>
9:00 30	09:00~0:930 (30min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	09:00~0:930 (30min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	09:00~0:930 (30min)  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	09:00~0:930 (30min)  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	09:00~0:930 (30min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	09:00~0:930 (30min)  <b>LES MILLS DANCE</b>	09:00~0:930 (30min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>
10:00 30	10:00~11:00 (60min)  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	10:00~11:00 (60min)  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	10:00~11:00 (60min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	10:00~11:00 (60min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	10:00~11:00 (60min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	10:00~11:00 (60min)  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	10:00~11:00 (60min)  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
11:00 30							
12:00 30	11:30~12:30 (60min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	11:30~12:30 (60min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	11:30~12:30 (60min)  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	11:30~12:30 (60min)  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	11:30~12:30 (60min)  <b>LES MILLS DANCE</b>	11:30~12:30 (60min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	11:30~12:30 (60min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>
13:00 30	13:00~13:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	13:00~13:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	13:00~13:30 (30min)  <b>LES MILLS DANCE</b>	13:00~13:30 (30min)  <b>LES MILLS DANCE</b>	13:00~13:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	13:00~13:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	13:00~13:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>
14:00 30	14:00~14:45 (45min)  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	14:00~14:45 (45min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	14:00~14:45 (45min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	14:00~14:45 (45min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	14:00~14:45 (45min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	14:00~14:45 (45min)  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	14:00~14:45 (45min)  <b>LES MILLS DANCE</b>
15:00 30							
16:00 30	15:30~16:00 (30min)  <b>LES MILLS DANCE</b>	15:30~16:00 (30min)  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	15:30~16:00 (30min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	15:30~16:00 (30min)  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	15:30~16:00 (30min)  <b>LES MILLS DANCE</b>	15:30~16:00 (30min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	15:30~16:00 (30min)  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>
17:00 30	16:30~17:30 (60min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	16:30~17:30 (60min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	16:30~17:30 (60min)  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	16:30~17:30 (60min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	16:30~17:30 (60min)  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	16:30~17:30 (60min)  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	16:30~17:30 (60min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>
18:00 30	18:00~18:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18:00~18:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	18:00~18:30 (30min)  <b>LES MILLS DANCE</b>	18:00~18:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	18:00~18:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18:00~18:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	18:00~18:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>
19:00 30	19:00~19:45 (45min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	19:00~19:45 (45min)  <b>LES MILLS DANCE</b>	19:00~19:45 (45min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	19:00~19:45 (45min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	19:00~19:45 (45min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	19:00~19:45 (45min)  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19:00~19:45 (45min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>
20:00 30							
21:00 30	20:15~21:15 (60min)  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	20:15~21:15 (60min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	20:15~21:15 (60min)  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	20:15~21:15 (60min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	20:15~21:15 (60min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	20:15~21:15 (60min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	20:15~21:15 (60min)  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
22:00 30	21:45~22:30 (45min)  <b>LES MILLS DANCE</b>	21:45~22:30 (45min)  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	21:45~22:30 (45min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	21:45~22:30 (45min)  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	21:45~22:30 (45min)  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	21:45~22:30 (45min)  <b>LES MILLS DANCE</b>	21:45~22:30 (45min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>
23:00 30	23:00~23:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	23:00~23:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	23:00~23:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	23:00~23:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	23:00~23:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	23:00~23:30 (30min)  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	23:00~23:30 (30min)  <b>LES MILLS DANCE</b>



# 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ngths

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!!

