

# FIT365桶川 2026年 5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) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	08:00~08:30 (30min) LES MILLS <b>DANCE</b>	08:00~08:30 (30min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	08:00~08:30 (30min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	08:00~08:30 (30min) LES MILLS <b>DANCE</b>	08:00~08:30 (30min) LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	08:00~08:30 (30min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>
9:00 30	09:00~0:930 (30min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	09:00~0:930 (30min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	09:00~0:930 (30min) LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	09:00~0:930 (30min) LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	09:00~0:930 (30min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	09:00~0:930 (30min) LES MILLS <b>DANCE</b>	09:00~0:930 (30min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>
10:00 30	10:00~11:00 (60min) LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	10:00~11:00 (60min) LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	10:00~11:00 (60min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	10:00~11:00 (60min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	10:00~11:00 (60min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	10:00~11:00 (60min) LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	10:00~11:00 (60min) LES MILLS <b>BODYPUMP</b>
11:00 30	11:30~12:30 (60min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	11:30~12:30 (60min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	11:30~12:30 (60min) LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	11:30~12:30 (60min) LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	11:30~12:30 (60min) LES MILLS <b>DANCE</b>	11:30~12:30 (60min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	11:30~12:30 (60min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>
13:00 30	13:00~13:30 (30min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	13:00~13:30 (30min) LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	13:00~13:30 (30min) LES MILLS <b>DANCE</b>	13:00~13:30 (30min) LES MILLS <b>DANCE</b>	13:00~13:30 (30min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	13:00~13:30 (30min) LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	13:00~13:30 (30min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>
14:00 30	14:00~14:45 (45min) LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	14:00~14:45 (45min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	14:00~14:45 (45min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	14:00~14:45 (45min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	14:00~14:45 (45min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	14:00~14:45 (45min) LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	14:00~14:45 (45min) LES MILLS <b>DANCE</b>
15:00 30	15:30~16:00 (30min) LES MILLS <b>DANCE</b>	15:30~16:00 (30min) LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	15:30~16:00 (30min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	15:30~16:00 (30min) LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	15:30~16:00 (30min) LES MILLS <b>DANCE</b>	15:30~16:00 (30min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	15:30~16:00 (30min) LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>
16:00 30	16:30~17:30 (60min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	16:30~17:30 (60min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	16:30~17:30 (60min) LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	16:30~17:30 (60min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	16:30~17:30 (60min) LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	16:30~17:30 (60min) LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	16:30~17:30 (60min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>
17:00 30	18:00~18:30 (30min) LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	18:00~18:30 (30min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	18:00~18:30 (30min) LES MILLS <b>DANCE</b>	18:00~18:30 (30min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	18:00~18:30 (30min) LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	18:00~18:30 (30min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	18:00~18:30 (30min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>
18:00 30	19:00~19:45 (45min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	19:00~19:45 (45min) LES MILLS <b>DANCE</b>	19:00~19:45 (45min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	19:00~19:45 (45min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	19:00~19:45 (45min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	19:00~19:45 (45min) LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	19:00~19:45 (45min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>
19:00 30	20:15~21:15 (60min) LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	20:15~21:15 (60min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	20:15~21:15 (60min) LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	20:15~21:15 (60min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	20:15~21:15 (60min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	20:15~21:15 (60min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	20:15~21:15 (60min) LES MILLS <b>BODYPUMP</b>
20:00 30	21:45~22:30 (45min) LES MILLS <b>DANCE</b>	21:45~22:30 (45min) LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	21:45~22:30 (45min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	21:45~22:30 (45min) LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	21:45~22:30 (45min) LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	21:45~22:30 (45min) LES MILLS <b>DANCE</b>	21:45~22:30 (45min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>
21:00 30	23:00~23:30 (30min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	23:00~23:30 (30min) LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	23:00~23:30 (30min) LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	23:00~23:30 (30min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	23:00~23:30 (30min) LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	23:00~23:30 (30min) LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	23:00~23:30 (30min) LES MILLS <b>DANCE</b>



# 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 VIRTUAL

## プログラム紹介

### 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、少しずつ負荷を増やしていくことが最も効果的です。

### 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。

### 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。

### 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見出すと同時に、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!!

