

バーチャルスタジオ タイムスケジュール10~12月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
	LES MILLS VIRTUAL	HF Home Fitness 24	HF Home Fitness 24	LES MILLS VIRTUAL	LES MILLS VIRTUAL	HF Home Fitness 24	
9:30					LES MILLS FX BODYBALANCE	9:30~ 体目覚める準備運動 20分	9:30
10:00	LES MILLS CORE	10:00~ 呼吸を整え体を緩める やさしいストレッチ 30分	10:00~ 美しい立位姿勢 立位姿勢改善ピラティス 40分	LES MILLS GRIT	LES MILLS BODYCOMBAT	9:50~ キュッと引き締まった丸いお尻 美尻エクササイズ 30分	10:00
10:30	LES MILLS BODYATTACK	10:35~ JAZZウォークでかっこよく JAZZ DANCE 30分	10:45~ 簡単!安心!楽しく有酸素 初級エアロ 35分	LES MILLS FX BODYBALANCE	LES MILLS CORE	10:20~ 体をしっかり動かすエアロ 初級エアロ 30分	10:30
11:00	LES MILLS GRIT	11:10~ パンチ!キック!脂肪燃焼! バーニングファイター 30分	11:22~ 呼吸を整え体を緩める やさしいストレッチ 30分	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK	10:50~ 簡単ベリーダンス ベリーフィットネス 35分	11:00
11:30	LES MILLS ST BODYBALANCE	11:45~ キュッと引き締まったお尻 美尻エクササイズ 30分	11:55~ 格闘技エクササイズ バーニングファイター30分	LES MILLS CORE	LES MILLS GRIT	11:25~ 格闘技エクササイズ バーニングファイター 30分	11:30
12:00	LES MILLS BODYCOMBAT	12:15~ 体と心をストレッチ 体が硬い人の為のヨガ 40分	12:25~ 優しい全身強化プログラム サーキットトレーニング 30分	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS ST BODYBALANCE	11:55~ 使うべき筋肉にアプローチ 姿勢改善ピラティス 30分	12:00
12:30	LES MILLS CORE	12:55~ 楽しく脂肪燃焼 初級エアロ 30分	13:00~ HIPHOP 基礎練習 30分	LES MILLS ST BODYBALANCE	LES MILLS CORE	12:26~ リラックスつづきヨガ 35分	12:30
13:00	LES MILLS BODYATTACK	13:30~ ダンスで全身シェイプ! CARDIO DANCE 30分	13:30~ 簡単ベリーダンス ベリーフィットネス 35分	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK	13:01 ダンスで全身シェイプ! CARDIO DANCE 30分	13:00
13:30	LES MILLS GRIT	14:00~ 体が引きあがる 細長くなるストレッチ 25分	14:05~ リラックス効果抜群! 心やすらぐヨガ 30分	LES MILLS CORE	LES MILLS GRIT	13:30~ 脂肪燃焼エクササイズ ハレトン 35分	13:30
14:00	LES MILLS FX BODYBALANCE	14:25~ 姿勢が整う ピラティス 25分	14:40~ 使うべき筋肉にアプローチ 姿勢改善ピラティス 30分	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS FX BODYBALANCE	14:05~ ラテンをかっこよく踊ろう! ラテンSHOWケース 40分	14:00
14:30	LES MILLS BODYCOMBAT	15:00~ 楽しく脂肪燃焼 初級エアロ 30分	15:11~ 運動不足解消! 燃焼エアロ 30分	LES MILLS GRIT	LES MILLS BODYCOMBAT	14:50~ 優しい差込 中級エアロ 30分	14:30
15:00	LES MILLS CORE	15:25~ 尻・内もみに効く! 美尻エクササイズ 30分	15:45~ 脂肪燃焼! キックボクシングエクササイズ 35分	LES MILLS FX BODYBALANCE	LES MILLS CORE	15:20~ 理想の体をBODYメイクする! 全身ワークアウト 30分	15:00
15:30	LES MILLS BODYATTACK	15:55~ この腕・背中引き締め ボクシングエクササイズ 30分	16:20~ 尻・内もみに効く! 美尻エクササイズ 30分	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK	15:55~ 体スッキリ全身ストレッチ 30分	15:30
16:00	LES MILLS GRIT	16:30~ かっこよくダンス! JAZZ DANCE 30分	16:50~ 体スッキリ 全身ストレッチ 30分	LES MILLS CORE	LES MILLS GRIT	16:25~ 魅せる後ろ姿 スタイルアップヨガ 40分	16:00
16:30	LES MILLS ST BODYBALANCE	17:05~ 優しいポーズで仕事疲れを癒す リラックスヨガ 30分	17:20~ 丁寧な振り付けレクチャー JAZZ HIPHOP 45分	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS ST BODYBALANCE	17:06~ 格闘技エクササイズ バーニングファイター 40分	16:30
17:00	LES MILLS BODYCOMBAT	17:40~ 骨盤・股関節を整える 簡単セルフケア 40分	18:06~ 腰痛改善ほっこりお嬢対策 腰痛改善エクササイズ 30分	LES MILLS ST BODYBALANCE	LES MILLS CORE	17:45~ 簡単ベリーダンス ベリーフィットネス 35分	17:00
17:30	LES MILLS CORE	18:20~ 効果抜群!全身に効く サーキットトレーニング 30分	18:40~ 大きく動いて脂肪燃焼 中級エアロ 30分	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK	18:20~ 優雅な動きで姿勢改善 ポルトブラ 30分	17:30
18:00	LES MILLS BODYATTACK	18:55~ 簡単!安心!楽しく有酸素 初級エアロ 30分	19:10~ 格闘技エクササイズ(ムエタイ) バーニングファイター30分	LES MILLS CORE	LES MILLS GRIT	18:55~ 心を整えるヨガ ストレスフリーヨガ 35分	18:00
18:30	LES MILLS GRIT	19:35~ 魅せる後ろ姿 スタイルアップヨガ 40分	19:40~ シェイプUPヨガ Beauty Shape up Yoga 35分	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS FX BODYBALANCE		18:30
19:00	LES MILLS FX BODYBALANCE	20:20~ 本格的ベリーダンス 25分	20:15~ リラックスつづきヨガ 35分	LES MILLS GRIT	LES MILLS BODYCOMBAT		19:00
19:30	LES MILLS BODYCOMBAT	20:45~ 気分爽快リフレッシュヨガ20分	20:50~ オシャレJAZZダンス JAZZダンス入門編 40分	LES MILLS FX BODYBALANCE	LES MILLS CORE		19:30
20:00	LES MILLS CORE	21:10~ 格闘技エクササイズ バーニングファイター 40分	21:30~ 使うべき筋肉にアプローチ! 姿勢改善ピラティス 30分	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYATTACK		20:00
20:30	LES MILLS BODYATTACK	21:55~ 楽しくダンスでダイエット! 初級ダンスエアロ 35分	22:01~ ストレス発散! 初中級ボクシングエクササイズ 35分	LES MILLS CORE			20:30
21:00	LES MILLS GRIT	22:35~ おやすみ前のヨガ 25分	22:40~ 骨盤・背骨ストレッチ 20分	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYBALANCE		21:00
21:30	LES MILLS ST BODYBALANCE			LES MILLS GRIT	LES MILLS CORE		21:30
22:00	LES MILLS BODYCOMBAT				LES MILLS BODYBALANCE		22:00
22:30	LES MILLS CORE				LES MILLS GRIT		22:30
23:00					LES MILLS ST BODYBALANCE	ST(ストレンクス) 筋持久力や安定性の向上を 目的としたクラス	23:00
					LES MILLS FX BODYBALANCE	FX(フレキシビリティ) 関節可動域を広げ、柔軟性の 向上を目的としたクラス	
						ダンス・有酸素系 プログラム	
						ヨガ・コンディショニング プログラム	

バーチャルスタジオルール

- *定員12名までご利用いただけます
- *スタジオはバーチャルレッスン以外でのご利用は禁止です。
- *ヨガマットをご利用された後はペーパータオルで消毒拭きをしてください。
- *スタジオご利用後はスタジオモップで汗を拭いてください。