

# Mスタジオ タイムスケジュール3/30(日)~6/28(土)

	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 BODYCOMBAT		9:30
10:00	LES MILLS ST BODYBALANCE	10:00~ 体目覚める準備運動 20分	10:00~ 呼吸を整え体を緩める やさしいストレッチ 30分	LES MILLS GRIT	LES MILLS BODYATTACK	有料(定員6名) 10:00~11:00 マシンピラティス IKUNO	10:00
10:30	LES MILLS CORE	10:20~ キュッと引き締まった丸いお尻 美尻エクササイズ 30分	10:35~ JAZZウォークでかっこよく JAZZ DANCE 30分	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS ST BODYBALANCE		10:30
11:00	LES MILLS GRIT	10:50~ 体をしっかり動かすエアロ 初級エアロ 30分	11:10~ パンチ!キック!脂肪燃焼! バーニングファイター 30分	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS CORE		11:00
11:30	LES MILLS BODYCOMBAT				LES MILLS GRIT	11:30~ 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	11:30
12:00	LES MILLS BODYATTACK	有料(定員6名) 12:00~13:00 マシンピラティス RIE	11:45~ キュッと引き締まったお尻 美尻エクササイズ 30分	有料(定員6名) 12:00~13:00 マシンピラティス RIE	LES MILLS BODYCOMBAT	12:02~ HIPHOP 基礎練習 30分	12:00
12:30			12:15~ 体と心をストレッチ 体が硬い人の為のヨガ 40分		LES MILLS BODYATTACK	12:30~ 簡単ベリーダンス ベリーフィットネス 35分	12:30
13:00	有料(定員6名) 13:00~14:00 マシンピラティス RIE		12:55~ 楽しく脂肪燃焼 初級エアロ 30分		LES MILLS ST BODYBALANCE	13:05~ リラックス効果抜群! 心やすらぐヨガ 30分	13:00
13:30		13:30~ 中級ガールズHIPHOP 35分	13:30~ ダンスで全身シェイプ! CARDIO DANCE 30分	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS CORE	13:40~ 姿勢改善エクササイズ 骨盤調整 30分	13:30
14:00		14:09~ 格闘技エクササイズ バーニングファイター 30分	14:00~ 体が引きあがる 細長くなるストレッチ 25分	LES MILLS ST BODYBALANCE	LES MILLS GRIT	14:11~ 運動不足解消! 燃焼エアロ 30分	14:00
14:30	LES MILLS BODYATTACK	14:38~ 使うべき筋肉にアプローチ 姿勢改善ピラティス 30分	14:25~ 姿勢が整う ピラティス 25分	LES MILLS CORE		14:45~ 脂肪燃焼! キックボクシングエクササイズ 35分	14:30
15:00	LES MILLS ST BODYBALANCE	15:09~ リラックスくつろぎヨガ 35分	14:50~ 楽しく脂肪燃焼 初級エアロ 30分	LES MILLS GRIT	時間変更しました	15:20~ 尻・内もみに効く! 美尻エクササイズ 30分	15:00
15:30	LES MILLS CORE	15:44~ ダンスで全身シェイプ! CARDIO DANCE 30分	15:25~ 尻・内もみに効く! 美尻エクササイズ 30分	LES MILLS BODYCOMBAT		有料(定員6名) 15:15~16:15 マシンピラティス 藤川	15:50~ 体スッキリ 全身ストレッチ 30分
16:00	LES MILLS GRIT	16:13~ 脂肪燃焼エクササイズ バレトン 35分	15:55~ 二の腕・背中引き締め ボクシングエクササイズ 30分	LES MILLS BODYATTACK			16:20~ クールにかっこよく! かんたんオジャレジャズダンス 45分
16:30	LES MILLS BODYCOMBAT	16:47~ ラテンをかっこよく踊ろう! ラテンSHOWケース 40分	16:30~ かっこよくダンス! JAZZ DANCE 30分	LES MILLS FX BODYBALANCE		17:05~ 腰痛改善ほっこりお腹対策 腰痛改善エクササイズ 30分	16:30
17:00	LES MILLS BODYATTACK	17:30~ 優しい差込 中級エアロ 30分	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	LES MILLS CORE		17:36~ 大きく動いて脂肪燃焼 中級エアロ 30分	17:00
17:30	LES MILLS FX BODYBALANCE		17:40~ 骨盤・股関節を整える 簡単セルフケア 40分	LES MILLS GRIT	LES MILLS BODYATTACK	18:05~ 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	17:30
18:00	LES MILLS CORE	18:00~ 魅せる後ろ姿 スタイルアップヨガ 40分	18:20~ 簡単!安心!楽しく有酸素 初級エアロ 30分	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS ST BODYBALANCE	18:35~ シェイプUPヨガ Beauty Shape up Yoga 35分	18:00
18:30	LES MILLS GRIT	18:42~ 簡単ベリーダンス ベリーフィットネス 35分	18:56~ 格闘技エクササイズ バーニングファイター 40分	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS CORE	19:10~ 骨盤・背骨ストレッチ 20分	18:30
19:00	LES MILLS BODYCOMBAT			LES MILLS ST BODYBALANCE	LES MILLS GRIT		19:00
19:30	LES MILLS BODYATTACK		19:40~ 気分爽快リフレッシュヨガ20分	LES MILLS CORE	LES MILLS BODYCOMBAT		19:30
20:00		有料(定員6名) 20:00~21:00 マシンピラティス 藤川		LES MILLS GRIT	LES MILLS BODYATTACK		20:00
20:30	有料(定員6名) 20:30~21:30 マシンピラティス IKUNO			有料(定員6名) 20:30~21:30 マシンピラティス IKUNO	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS FX BODYBALANCE	
21:00					LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS CORE	
21:30		21:30~ 優雅な動きで姿勢改善 ホルトブラ 30分		LES MILLS FX BODYBALANCE			21:30
22:00	LES MILLS BODYATTACK	22:02~ 楽しく脂肪燃焼 初級エアロ 30分	22:00~ オシャレJAZZダンス JAZZダンス入門編 40分	LES MILLS CORE	LES MILLS 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  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	22:00
22:30	LES MILLS FX BODYBALANCE	22:34~ 疲労回復ヨガ 20分	22:41~ スッキリピラティス 20分	LES MILLS GRIT			22:30
23:00							23:00

## 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 \*スタジオご利用後はスタジオモップで汗を拭いてください。  
\*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。