

2024.2月 TimeTable

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9 : 00	▶ LES MILLS VIRTUAL barre 30 9:00〜9:30 IR	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 9:00〜9:45 IR	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 9:00〜9:30 IR	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 9:00〜9:30 IR	▶ LES MILLS VIRTUAL barre 30 9:00〜9:30 IR	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 30 9:00〜9:30 IR	▶ LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 45 9:15〜10:00 IR
10 : 00	簡単 ストレッチ教室 10:15〜10:25 簡単 筋トレ教室 10:25〜10:45 すなごう IR	美ボディクス 10:15〜10:50 IR	ダイナミック フローヨガ 10:15〜11:00 しまづ IR	簡単 ストレッチ教室 10:15〜10:25 簡単 筋トレ教室 10:25〜10:45 すなごう IR	ストレッチ&ヨガ 10:15〜10:50 しまづ IR	美ボディクス 10:15〜10:50 すなごう IR	美ボディクス 10:20〜10:55 おおやま IR
11 : 00	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 11:10〜11:40	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 60 11:00〜12:00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 11:10〜11:40	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 11:05〜11:50	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 11:00〜11:30	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 11:00〜11:30	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 11:15〜12:00
12 : 00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 11:50〜12:20	▶ LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 45 12:10〜12:55	▶ LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 45 11:50〜12:35	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 12:05〜12:50	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 11:40〜12:25	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 11:40〜12:10	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 11:15〜12:00
13 : 00	▶ LES MILLS VIRTUAL barre 30 12:30〜13:00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 13:10〜13:55	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 12:45〜13:15	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 13:00〜13:45	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 60 12:40〜13:40	▶ LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 30 12:20〜12:50	▶ LES MILLS GRIT CARDIO 13:00〜13:30
14 : 00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:00〜14:45	▶ LES MILLS VIRTUAL barre 30 14:20〜14:50	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 60 14:15〜15:15	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 14:10〜14:40	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:15〜15:00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 14:15〜15:00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 14:15〜15:00
15 : 00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 15:00〜15:45	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 15 15:00〜15:15	▶ LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 30 15:00〜15:30	▶ LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 30 15:00〜15:30	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYATTACK 45 15:15〜16:00	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 15:15〜15:45	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYATTACK 45 15:15〜16:00
16 : 00		▶ LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 15:30〜16:15	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 15:30〜16:15	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 16:10〜16:40		▶ LES MILLS GRIT CARDIO 16:00〜16:30	
17 : 00							
18 : 00	▶ LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 30 17:45〜18:15	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 17:30〜18:15	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 17:20〜17:50	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 17:15〜18:00	▶ LES MILLS GRIT CARDIO 18:10〜18:40	▶ LES MILLS VIRTUAL barre 30 17:30〜18:00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 60 17:40〜18:40
19 : 00	▶ LES MILLS GRIT CARDIO 18:25〜18:55	▶ LES MILLS VIRTUAL barre 30 18:25〜18:55	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 18:00〜18:45	▶ LES MILLS VIRTUAL barre 30 18:10〜18:40	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 30 18:50〜19:20	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 30 18:10〜18:40	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 18:50〜19:20
20 : 00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 19:05〜19:50	▶ LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 45 19:05〜19:50	▶ LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 45 19:10〜19:55	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 19:05〜19:50	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 19:30〜20:00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 19:30〜20:00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 19:10〜19:55
21 : 00	美ボディクス 20:15〜20:50 IR	簡単 ストレッチ教室 20:15〜20:25 簡単 筋トレ教室 20:25〜20:45 おおやま IR	美ボディクス 20:15〜20:50 IR	美ボディクス 20:15〜20:50 IR	簡単 ストレッチ教室 20:15〜20:25 簡単 筋トレ教室 20:25〜20:45 さとう IR	ストレッチ&ヨガ 20:15〜20:50 すなごう IR	ストレッチ&ヨガ 20:15〜20:50 ひぐち IR
22 : 00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 21:05〜21:50	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 21:05〜21:50	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 21:05〜21:50	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 21:05〜21:35	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 21:05〜21:50	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 21:05〜21:35	▶ LES MILLS VIRTUAL barre 30 21:05〜21:35

プログラム紹介

BODYATTACK

カロリー燃焼を目指す人におすすめのワークアウトです。

BODYPUMP

バーベルを使用したウエイトトレーニングのクラスです。

BODYBALANCE

ヨガ・太極拳・ピラティスをおこなうクラスです。

BODYCOMBAT

ボクシング・空手・テコンドーを組み合わせたクラスです。

CORE

チューブを使った体幹トレーニングのクラスです。

SH'BAM

音楽に乗って体を動かすダンス系ワークアウトです。

barre

クラシックバレエを取り入れたクラスです。

LES MILLS
GRIT | CARDIO

高強度インターバルトレーニングと呼ばれる、
短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウトです。

美ボディクス

美しい身体を作る女性向けのトレーニングです。

ストレッチ&ヨガ

ヨガを取り入れた初心者向けのクラスです。

ダイナミックフローヨガ

ヨガのポーズを連続的にとる初級から中級者向けのクラスです。

IR

インストラクターが
ついたクラスです

※担当スタッフは予告なく変更になる場合があります。

オンラインでご参加は無料です。

zoom

ZOOMアプリをダウンロードし、
ログインしてください。