

# 2024.4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	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 9:00~9:45	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 9:00~9:30	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 9:00~9:30	LES MILLS VIRTUAL barre 30 9:00~9:30	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 30 9:00~9:30	LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 45 9:15~10:00
10:00	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 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 StyleFitスタッフ	IR ダイナミックフローヨガ 10:15~11:00 しまづ	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 10:15~10:50 すなごう	IR 美ボディクス 10:20~10:55 おおやま
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 12:15~12:45
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	
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 BODYBALANCE 30 19:30~20:00	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 18:50~19:20	LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 19:30~20:00
21:00	IR 美ボディクス 20:15~20:50 StyleFitスタッフ	IR ストレッチ&ヨガ 20:15~20:50 すなごう	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 おおやま	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	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 20:10~20:55	IR ストレッチ&ヨガ 20:15~20:50 ひぐち
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。

