

2024.8月 TimeTable

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	プログラム紹介	
9 : 00	▶ LES MILLS VIRTUAL barre 30 88 9:00～9:30 IR	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 88 9:00～9:45 New	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 88 9:00～9:30 IR	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 88 9:00～9:30 IR	▶ LES MILLS VIRTUAL barre 30 88 9:00～9:30 IR	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 30 88 9:00～9:30 New	▶ LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 45 88 9:00～9:45 IR New	BODYATTACK カリorie燃焼を目指す人におすすめのワークアウト	
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 しまづ	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYATTACK 45 88 10:00～10:45 New	▶ LES MILLS VIRTUAL ダイナミック フローヨガ 10:15～11:00 しまづ 88 10:15～11:00 IR	▶ LES MILLS VIRTUAL 美ボディクス 10:15～10:50 しまづ 88 10:15～10:50 IR	▶ LES MILLS VIRTUAL ストレッチ&ヨガ 10:15～10:50 StyleFitスタッフ 88 10:15～10:50 IR	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 60 88 9:45～10:45 New	▶ LES MILLS VIRTUAL 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 88 10:15～10:25 10:25～10:45 IR New	BODYPUMP バーベルを使用したウエイトトレーニングのクラス	
11 : 00	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 88 11:10～11:40	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 60 88 11:00～12:00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 88 11:10～11:40	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 88 11:05～11:50	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 88 11:00～11:30	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 88 11:00～11:30	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 88 11:15～12:00	BODYBALANCE ヨガ・太極拳・ピラティスをおこなうクラス	
12 : 00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 88 11:50～12:20	▶ LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 45 88 12:10～12:55	▶ LES MILLS VIRTUAL DANCE 45 88 11:50～12:35	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 88 12:05～12:50	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 88 11:40～12:25	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 88 11:40～12:10	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 88 12:15～12:45	BODYCOMBAT ボクシング・空手・テコンドーを組み合わせたクラス	
13 : 00	▶ LES MILLS VIRTUAL barre 30 88 12:30～13:00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 88 13:10～13:55	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 88 12:45～13:15	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 88 13:00～13:45	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 60 88 12:40～13:40	▶ LES MILLS VIRTUAL DANCE 30 88 12:20～12:50	▶ LES MILLS VIRTUAL GRIT CARDIO 13:00～13:30 88 13:00～13:30	CORE チューブを使った体幹トレーニングのクラス	
14 : 00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 88 14:00～14:45	▶ LES MILLS VIRTUAL barre 30 88 14:20～14:50	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 60 88 14:15～15:15	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 88 14:10～14:40	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 88 14:15～15:00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 88 14:15～15:00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 88 14:15～15:00	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	
15 : 00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 88 15:00～15:45	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 88 15:30～16:15	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 88 15:30～16:15	▶ LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 30 88 15:00～15:30	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYATTACK 45 88 15:15～16:00	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 88 15:15～15:45	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYATTACK 45 88 15:15～16:00	DANCE 動きがシンプルでダンス初心者にもオススメ 曲ごとに振り付けが完全に変わる1曲完結型	
16 : 00				▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 88 16:10～16:40		▶ LES MILLS VIRTUAL GRIT CARDIO 16:00～16:30 88 16:00～16:30		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	
17 : 00								ストレッチ&ヨガ ヨガを取り入れた初心者向けのクラス	
18 : 00	▶ LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 30 88 17:45～18:15	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 88 17:30～18:15	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 88 17:20～17:50	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 88 17:15～18:00	▶ LES MILLS VIRTUAL GRIT CARDIO 18:00～18:30 88 18:00～18:30	▶ LES MILLS VIRTUAL barre 30 88 17:20～17:50	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 60 88 17:40～18:40	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	
19 : 00	▶ LES MILLS VIRTUAL GRIT CARDIO 18:25～18:55 88 18:25～18:55	▶ LES MILLS VIRTUAL barre 30 88 18:25～18:55	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 88 18:00～18:45	▶ LES MILLS VIRTUAL barre 30 88 18:10～18:40	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 30 88 18:40～19:10	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 88 18:40～19:10	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 88 19:00～19:45		
20 : 00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 88 19:05～19:50 New	▶ LES MILLS VIRTUAL SH'BAM 45 88 19:05～19:50 New	▶ LES MILLS VIRTUAL DANCE 45 88 19:10～19:55 New	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 88 19:05～19:50 IR New	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 88 19:20～19:50 IR	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 88 19:20～19:50 IR	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 88 19:20～19:50 IR	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 30 88 19:20～19:50 IR New	
21 : 00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYATTACK 45 88 20:00～20:45 New	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 88 20:00～20:45 New	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 88 20:00～20:45 New	▶ LES MILLS VIRTUAL 簡単 ストレッチ教室 20:15～20:25 簡単 筋トレ教室 20:25～20:45 むらい 88 20:15～20:25 20:25～20:45 IR	▶ LES MILLS VIRTUAL ストレッチ&ヨガ 20:15～20:50 StyleFitスタッフ 88 20:15～20:50 IR	▶ LES MILLS VIRTUAL 簡単 ストレッチ教室 20:15～20:25 簡単 筋トレ教室 20:25～20:45 むらい 88 20:15～20:25 20:25～20:45 IR	▶ LES MILLS VIRTUAL 簡単 ストレッチ教室 20:15～20:25 簡単 筋トレ教室 20:25～20:45 StyleFitスタッフ 88 20:15～20:25 20:25～20:45 IR New		
22 : 00	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 88 21:05～21:50	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 88 21:05～21:50	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 88 21:05～21:50	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 88 21:05～21:35	▶ LES MILLS VIRTUAL BODYCOMBAT 45 88 21:05～21:50	▶ LES MILLS VIRTUAL CORE 30 88 21:05～21:35	▶ LES MILLS VIRTUAL barre 30 88 21:05～21:35	zoom 2024.8月 TimeTable	