

時間	月曜深夜~火曜早朝	火曜深夜~水曜早朝	水曜深夜~木曜早朝	木曜深夜~金曜早朝	時間
20:00	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <h1 style="color: red; margin: 0;">通常時間帯</h1> <p style="margin: 0;">のプログラム表に記載されています。</p> </div>				20:00
21:00					21:00
22:00					22:00
23:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 23:00~23:45 定員 12名	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 23:00~23:30	<b>barre</b> 23:00~23:30	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 23:00~23:30	23:00
0:00			<b>GRIT   STRENGTH</b> 23:30~0:00		23:00
0:00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 0:00~1:00	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 0:00~1:00	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 0:00~0:45 VR・英語	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 0:00~0:45 VR・英語	0:00
1:00	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 1:00~1:45	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 1:00~1:30 <b>barre</b> 1:30~2:00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 1:00~2:00	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 1:00~2:00	1:00
2:00	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 2:00~3:00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 2:00~3:00	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 2:00~2:45 VR・英語	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 2:00~2:45 VR・英語	2:00
3:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 3:00~4:00 定員 12名	<b>LES MILLS CORE</b> 3:00~3:30 VR・英語 定員 10名	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 3:00~4:00 定員 12名	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 3:00~4:00 定員 12名	3:00
4:00	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 4:00~4:45	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 4:00~4:45 VR・英語	<b>GRIT   CARDIO</b> 4:00~4:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 4:30~5:00	<b>GRIT   CARDIO</b> 4:00~4:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 4:30~5:00	4:00
5:00	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 5:00~6:00	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 5:00~5:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 5:45~6:30	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 5:00~6:00	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 5:00~6:00	5:00
6:00	<b>barre</b> 6:00~6:30	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 5:45~6:30	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 6:00~6:45 VR・英語	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 6:00~6:45 VR・英語	6:00
7:00	<b>GRIT   STRENGTH</b> 6:30~7:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 7:00~8:00	<b>GRIT   ATHLETIC</b> 6:30~7:00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 7:00~8:00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 7:00~8:00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 7:00~8:00	7:00
8:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 8:00~8:45 定員 12名	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 8:00~8:30	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 8:00~8:45	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 8:00~8:45	8:00
9:00					9:00

注) 祝日も同様のスケジュール、(VR英語)表記以外は日本語となります。  
BODY PUMPの定員 12名、COREの定員 10名。予めご了承ください。

# LES MILLS バーチャル (VR) レッスンスケジュール表

2022年7月～

時間	金曜
9:00	LES MILLS SH'BAM 9:00～9:45
10:00	barre 10:00～10:30
11:00	LES MILLS BODYATTACK 10:45～11:45
12:00	LES MILLS BODYCOMBAT 12:00～12:45
13:00	LES MILLS CORE 13:00～13:45
14:00	LES MILLS BODYBALANCE 14:00～14:45
15:00	LES MILLS BODYATTACK 15:00～15:45
16:00	LES MILLS BODYPUMP 16:00～16:45 定員 12名
17:00	GRIT   CARDIO 17:00～17:30
18:00	LES MILLS BODYPUMP 17:45～18:30 定員 12名
19:00	LES MILLS BODYBALANCE 18:45～19:30
20:00	

時間	金曜深夜～土曜早朝	土曜深夜～日曜早朝	日曜深夜～月曜早朝	時間
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 20:00～20:45		LES MILLS BODYCOMBAT 20:00～20:45 VR・英語	20:00
21:00	LES MILLS CORE 21:00～21:30	LES MILLS BODYPUMP 21:00～21:45 定員 12名	LES MILLS BODYPUMP 21:00～21:30 定員 12名	21:00
22:00	LES MILLS BODYBALANCE 22:00～22:45	LES MILLS SH'BAM 22:00～22:45	LES MILLS BODYATTACK 22:00～22:45	22:00
23:00	barre 23:00～23:30	LES MILLS CORE 23:00～23:30 VR・英語 定員 10名	LES MILLS BODYPUMP 23:00～23:45 VR・英語 定員 12名	23:00
	GRIT   STRENGTH 23:30～0:00			
0:00	LES MILLS BODYPUMP 0:00～0:45 VR・英語 定員 12名	LES MILLS BODYPUMP 0:00～1:00 定員 12名	LES MILLS CORE 0:00～0:30 定員 10名	0:00
1:00	LES MILLS BODYCOMBAT 1:00～2:00	LES MILLS SH'BAM 1:00～1:45 VR・英語	LES MILLS SH'BAM 1:00～1:45 VR・英語	1:00
2:00	LES MILLS BODYATTACK 2:00～2:45 VR・英語	LES MILLS BODYBALANCE 2:00～3:00	LES MILLS BODYCOMBAT 2:00～3:00 VR・英語	2:00
3:00	LES MILLS BODYPUMP 3:00～4:00 定員 12名	GRIT   ATHLETIC 3:00～3:30	LES MILLS BODYPUMP 3:00～4:00 VR・英語 定員 12名	3:00
4:00	GRIT   CARDIO 4:00～4:30	LES MILLS BODYATTACK 4:00～4:45	LES MILLS BODYBALANCE 4:00～4:45	4:00
	LES MILLS BODYCOMBAT 4:30～5:00			
5:00	LES MILLS BODYBALANCE 5:00～6:00	LES MILLS SH'BAM 5:00～5:45 VR・英語	LES MILLS BODYCOMBAT 5:00～5:45	5:00
6:00	LES MILLS SH'BAM 6:00～6:45 VR・英語	LES MILLS CORE 6:00～6:45 定員 10名	LES MILLS BODYATTACK 6:00～6:45	6:00
7:00	LES MILLS BODYCOMBAT 7:00～8:00	barre 7:00～7:30 LES MILLS SH'BAM 7:30～8:00	LES MILLS BODYCOMBAT 7:00～8:00	7:00
8:00	LES MILLS BODYATTACK 8:00～8:45	LES MILLS BODYCOMBAT 8:00～8:30	GRIT   STRENGTH 8:00～8:30	8:00
				9:00