

2019.12.16~2020.1.31



VRレズミルズ スケジュール

LES MILLS

LES MILLS BODYCOMBAT

LES MILLS SH'BAM

LES MILLS BODYBALANCE

時間	月曜日	NO	火曜日	NO	水曜日	NO	木曜日	NO	金曜日	NO	土曜日	NO	日曜日	NO	レッスン概要
10:00~10:30	BODYCOMBAT	最新	BODYCOMBAT	80	BODYCOMBAT	79	BODYCOMBAT	78	BODYCOMBAT	77	BODYCOMBAT	76	BODYCOMBAT	75	BODYCOMBAT
10:30~11:00	SH'BAM	最新	SH'BAM	36	SH'BAM	35	SH'BAM	34	SH'BAM	33	SH'BAM	32	SH'BAM	31	パンチとキックでフィットネス
11:00~11:30	BODYBALANCE	最新	BODYBALANCE	85	BODYBALANCE	84	BODYBALANCE	83	BODYBALANCE	82	BODYBALANCE	81	BODYBALANCE	80	を突き進むワークアウトです。
11:30~12:00															ストレスを発散して、最高の時
12:00~12:30	BODYCOMBAT	76	BODYCOMBAT	最新	BODYCOMBAT	80	BODYCOMBAT	79	BODYCOMBAT	78	BODYCOMBAT	77	BODYCOMBAT	76	間を過ごし、チャンピオンのよ
12:30~13:00	SH'BAM	32	SH'BAM	最新	SH'BAM	36	SH'BAM	35	SH'BAM	34	SH'BAM	33	SH'BAM	32	うな気分をお楽しみください。
13:00~13:30	BODYBALANCE	81	BODYBALANCE	最新	BODYBALANCE	85	BODYBALANCE	84	BODYBALANCE	83	BODYBALANCE	82	BODYBALANCE	81	SH'BAM
13:30~14:00															ダンス系ワークアウトですが、
14:00~14:30	BODYCOMBAT	77	BODYCOMBAT	76	BODYCOMBAT	最新	BODYCOMBAT	80	BODYCOMBAT	79	BODYCOMBAT	78	BODYCOMBAT	77	ダンスの経験は必要ありませ
14:30~15:00	SH'BAM	33	SH'BAM	32	SH'BAM	最新	SH'BAM	36	SH'BAM	35	SH'BAM	34	SH'BAM	33	ん。必要なのは遊び心とあなた
15:00~15:30	BODYBALANCE	82	BODYBALANCE	81	BODYBALANCE	最新	BODYBALANCE	85	BODYBALANCE	84	BODYBALANCE	83	BODYBALANCE	82	の笑顔。日常から離れて、夢中
15:30~16:00															にダンスを踊りましょう！
16:00~16:30															BODYBALANCE
16:30~17:00															簡単なヨガの動きで一連のスト
17:00~17:30															レッチを行い、太極拳とピラ
17:30~19:00															ティスの要素も取り入れたワー
19:00~19:30	BODYCOMBAT	78	BODYCOMBAT	77	BODYCOMBAT	76			BODYCOMBAT	80	BODYCOMBAT	79	BODYCOMBAT	78	クアウトです。
19:30~20:00	SH'BAM	34	SH'BAM	33	SH'BAM	32	SH'BAM	最新	SH'BAM	36	SH'BAM	35	SH'BAM	34	<お知らせ>
20:00~20:30	BODYBALANCE	83	BODYBALANCE	82	BODYBALANCE	81	BODYBALANCE	最新	BODYBALANCE	85	BODYBALANCE	84	BODYBALANCE	83	※祝日においては、曜日優先に
20:30~21:00															なります。
21:00~21:30	BODYCOMBAT	79	BODYCOMBAT	78	BODYCOMBAT	77	BODYCOMBAT	76	BODYCOMBAT	最新	BODYCOMBAT	80	BODYCOMBAT	79	※機器の不都合により、実施出
21:30~22:00	SH'BAM	35	SH'BAM	34	SH'BAM	33	SH'BAM	32	SH'BAM	最新	SH'BAM	36	SH'BAM	35	来ない場合がございます。
22:00~22:30	BODYBALANCE	84	BODYBALANCE	83	BODYBALANCE	82	BODYBALANCE	81	BODYBALANCE	最新	BODYBALANCE	85	BODYBALANCE	84	※NOは、リリース番号です。