

2020.3.2~4.5

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 30分	BODYCOMBAT	77	SH'BAM	31	BODYBALANCE	85	BODYCOMBAT	79	SH'BAM	32	BODYBALANCE	87	BODYCOMBAT	ランダム	10:00 BODYCOMBAT
10:30~11:00 30分	SH'BAM	38	BODYBALANCE	81	BODYCOMBAT	78	SH'BAM	29	BODYBALANCE	84	BODYCOMBAT	78	SH'BAM	ランダム	10:30 パンチとキックでフィットネス を突き進むワークアウトです。 11:00 ストレスを発散して、最高の時 間を過ごし、チャンピオンのよ うな気分をお楽しみください。
11:00~11:45 45分	BODYBALANCE	87	BODYCOMBAT	81	SH'BAM	36	BODYBALANCE	87	BODYCOMBAT	80	SH'BAM	36	BODYBALANCE	ランダム	11:00
12:00~12:30 30分	BODYCOMBAT	78	SH'BAM	30	BODYBALANCE	84	BODYCOMBAT	78	SH'BAM	31	BODYBALANCE	86	BODYCOMBAT	ランダム	12:00
12:30~13:15 45分	SH'BAM	37	BODYBALANCE	86	BODYCOMBAT	80	SH'BAM	38	BODYBALANCE	86	BODYCOMBAT	81	SH'BAM	ランダム	12:30 SH'BAM
13:15~13:45 30分	BODYBALANCE	86	BODYCOMBAT	76	SH'BAM	33	BODYBALANCE	80	BODYCOMBAT	79	SH'BAM	33	BODYBALANCE	ランダム	13:15 ダンス系ワークアウトですが、 ダンスの経験は必要ありませ 14:00 ん。必要なのは遊び心とあなた の笑顔。日常から離れて、夢中 にダンスを踊りましょう！
14:00~14:30 30分	BODYCOMBAT	79	SH'BAM	29	BODYBALANCE	82	BODYCOMBAT	76	SH'BAM	30	BODYBALANCE	85	BODYCOMBAT	ランダム	14:00
14:30~15:00 30分	SH'BAM	36	BODYBALANCE	80	BODYCOMBAT	76	SH'BAM	37	BODYBALANCE	82	BODYCOMBAT	79	SH'BAM	ランダム	14:30
15:00~15:30 30分	BODYBALANCE	85	BODYCOMBAT	77	SH'BAM	32	BODYBALANCE	87	BODYCOMBAT	75	SH'BAM	32	BODYBALANCE	ランダム	15:00 BODYBALANCE
16:00~16:30 30分											BODYBALANCE	ランダム	BODYCOMBAT	ランダム	16:00 簡単なヨガの動きで一連のスト レッチを行い、太極拳とピラ 16:30 ティスの要素も取り入れたワー クアウトです。
16:30~17:00 30分											BODYCOMBAT	ランダム	SH'BAM	ランダム	16:30
17:00~17:30 30分											SH'BAM	ランダム	BODYBALANCE	ランダム	17:00
19:00~19:30 30分	BODYCOMBAT	75	SH'BAM	38	BODYBALANCE	81			SH'BAM	29	BODYBALANCE	84	BODYCOMBAT	ランダム	19:00 <お知らせ>
19:30~20:00 30分	SH'BAM	33	BODYBALANCE	87	BODYCOMBAT	77	SH'BAM	36	BODYBALANCE	81	BODYCOMBAT	75	SH'BAM	ランダム	19:30 ※祝日においては、曜日優先に なります。
20:00~20:30 30分	BODYBALANCE	84	BODYCOMBAT	78	SH'BAM	31	BODYBALANCE	86	BODYCOMBAT	76	SH'BAM	31	BODYBALANCE	ランダム	20:00 ※機器の不都合により、実施出 来ない場合がございます。
20:45~21:30 45分	BODYCOMBAT	80	SH'BAM	37	BODYBALANCE	85	BODYCOMBAT	82	SH'BAM	37	BODYBALANCE	85	BODYCOMBAT	ランダム	20:45 ※NOは、リリース番号です。
21:30~22:00 30分	SH'BAM	32	BODYBALANCE	86	BODYCOMBAT	78	SH'BAM	33	BODYBALANCE	80	BODYCOMBAT	76	SH'BAM	ランダム	21:30
22:00~22:30 30分	BODYBALANCE	82	BODYCOMBAT	79	SH'BAM	30	BODYBALANCE	85	BODYCOMBAT	77	SH'BAM	30	BODYBALANCE	ランダム	22:00