

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。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。 ※機器の不都合により、実施出来ない場合がございます。		
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			
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			