LesMills VIRTUAL 7月のスタジオスケジュール SUNNY FLOWS

	月	火	水	木	金	土	日
0:00	BODYATTACK 30分 0：00～0：30	BODYBALANCE 45分 0：00～0：45	BODYCOMBAT 30分 0：00～0：30	CORE 30分 0：00～0：30	NEW DANCE 30分 0：00～0：30	BODYATTACK 30分 0：00～0：30	BODYBALANCE 45分 0：00～0：45
1:00	BODYBALANCE 45分 1：00～1：45	BODYCOMBAT 30分 1：00～1：30	CORE 30分 1：00～1：30	NEW DANCE 30分 1：00～1：30	BODYATTACK 30分 1：00～1：30	BODYBALANCE 45分 1：00～1：45	BODYCOMBAT 30分 1：00～1：30
2:00	BODYCOMBAT 30分 2：00～2：30	CORE 30分 2：00～2：30	NEW DANCE 30分 2：00～2：30	BODYATTACK 30分 2：00～2：30	BODYBALANCE 45分 2：00～2：45	BODYCOMBAT 30分 2：00～2：30	CORE 30分 2：00～2：30
3:00	CORE 30分 3：00～3：30	NEW DANCE 30分 3：00～3：30	BODYATTACK 30分 3：00～3：30	BODYBALANCE 45分 3：00～3：45	BODYCOMBAT 30分 3：00～3：30	CORE 30分 3：00～3：30	SH'BAM 30分 3：00～3：30
4:00	NEW DANCE 30分 4：00～4：30	BODYATTACK 30分 4：00～4：30	BODYBALANCE 45分 4：00～4：45	BODYCOMBAT 30分 4：00～4：30	CORE 30分 4：00～4：30	SH'BAM 30分 4：00～4：30	BODYATTACK 30分 4：00～4：30
5:00	BODYATTACK 30分 5：00～5：30	BODYBALANCE 45分 5：00～5：45	BODYCOMBAT 30分 5：00～5：30	CORE 30分 5：00～5：30	SH'BAM 30分 5：00～5：30	BODYATTACK 30分 5：00～5：30	BODYBALANCE 45分 5：00～5：45
6:00	BODYBALANCE 45分 6：00～6：45	BODYCOMBAT 30分 6：00～6：30	CORE 30分 6：00～6：30	SH'BAM 30分 6：00～6：30	BODYATTACK 30分 6：00～6：30	BODYBALANCE 45分 6：00～6：45	BODYCOMBAT 45分 6：00～6：45
7:00	BODYCOMBAT 30分 7：00～7：30	CORE 30分 7：00～7：30	SH'BAM 30分 7：00～7：30	BODYATTACK 30分 7：00～7：30	BODYBALANCE 45分 7：00～7：45	BODYCOMBAT 45分 7：00～7：45	CORE 30分 7：00～7：30
8:00	CORE 30分 8：00～8：30	SH'BAM 30分 8：00～8：30	BODYATTACK 30分 8：00～8：30	BODYBALANCE 45分 8：00～8：45	BODYCOMBAT 45分 8：00～8：45	CORE 30分 8：00～8：30	SH'BAM 30分 8：00～8：30
9:00	SH'BAM 30分 9：00～9：30	BODYATTACK 30分 9：00～9：30	BODYBALANCE 45分 9：00～9：45	BODYCOMBAT 45分 9：00～9：45	CORE 30分 9：00～9：30	SH'BAM 30分 9：00～9：30	BODYATTACK 30分 9：00～9：30 サニーストレッチ9：35～9：55
10:00	BODYATTACK 30分 10：00～10：30 背筋のびのび　10：40～10：50	BODYBALANCE 45分 10：00～10：45	BODYCOMBAT 45分 10：00～10：45	CORE 30分 10：00～10：30	SH'BAM 30分 10：00～10：30	BODYATTACK 30分 10：00～10：30 背筋のびのび　10：40～10：50	BODYBALANCE 45分 10：00～10：45
11:00	BODYBALANCE 45分 11：00～11：45	BODYCOMBAT 45分 11：00～11：45	CORE 30分 11：00～11：30	SH'BAM 30分 11：00～11：30 体幹チャレンジ　11：40～11：50	BODYATTACK 30分 11：00～11：30	BODYBALANCE 45分 11：00～11：45	BODYCOMBAT 45分 11：00～11：45
12:00	BODYCOMBAT 45分 12：00～12：45	CORE 30分 12：00～12：30	SH'BAM 30分 12：00～12：30	BODYATTACK 30分 12：00～12：30	BODYBALANCE 45分 12：00～12：45	BODYCOMBAT 45分 12：00～12：45	CORE 30分 12：00～12：30
13:00	CORE 30分 13：00～13：30	SH'BAM 30分 13：00～13：30	BODYATTACK 30分 13：00～13：30	BODYBALANCE 45分 13：00～13：45	BODYCOMBAT 45分 13：00～13：45	CORE 30分 13：00～13：30	DANCE 45分 13：00～13：45
14:00	SH'BAM 30分 14：00～14：30	BODYATTACK 30分 14：00～14：30	BODYBALANCE 45分 14：00～14：45 背筋のびのび　14：40～14：50	BODYCOMBAT 45分 14：00～14：45	CORE 30分 14：00～14：30	DANCE 45分 14：00～14：45	BODYATTACK 30分 14：00～14：30
15:00	BODYATTACK 30分 15：00～15：30	BODYBALANCE 45分 15：00～15：45	BODYCOMBAT 45分 15：00～15：45	CORE 30分 15：00～15：30	DANCE 45分 15：00～15：45	BODYATTACK 45分 15：00～15：45	BODYBALANCE 45分 15：00～15：45
16:00	BODYBALANCE 45分 16：00～16：45	BODYCOMBAT 45分 16：00～16：45	CORE 30分 16：00～16：30	DANCE 45分 16：00～16：45	BODYATTACK 30分 16：00～16：30	BODYBALANCE 45分 16：00～16：45	BODYCOMBAT 45分 16：00～16：45 体幹チャレンジ　16：40～16：50
17:00	BODYCOMBAT 45分 17：00～17：45	CORE 30分 17：00～17：30	DANCE 45分 17：00～17：45	BODYATTACK 30分 17：00～17：30	BODYBALANCE 45分 17：00～17：45	BODYCOMBAT 45分 17：00～17：45	CORE 30分 17：00～17：30
18:00	CORE 30分 18：00～18：30	DANCE 45分 18：00～18：45	BODYATTACK 30分 18：00～18：30 体幹チャレンジ　18：40～18：50	BODYBALANCE 45分 18：00～18：45	BODYCOMBAT 45分 18：00～18：45	CORE 30分 18：00～18：30	NEW DANCE 30分 18：00～18：30
19:00	DANCE 45分 19：00～19：45	BODYATTACK 30分 19：00～19：30 サーキット　19：35～19：55	BODYBALANCE 45分 19：00～19：45	BODYCOMBAT 45分 19：00～19：45	CORE 30分 19：00～19：30 背筋のびのび　19：40～19：50	NEW DANCE 30分 19：00～19：30	BODYATTACK 30分 19：00～19：30
20:00	BODYATTACK 30分 20：00～20：30 TRX　20：35～20：55	BODYBALANCE 45分 20：00～20：45	BODYCOMBAT 45分 20：00～20：45	NEW CORE 30分 20：00～20：30 ボディメイク　20：35～20：55	DANCE 30分 20：00～20：30	BODYATTACK 30分 20：00～20：30	BODYBALANCE 45分 20：00～20：45
21:00	BODYBALANCE 45分 21：00～21：45	BODYCOMBAT 45分 21：00～21：45	CORE 30分 21：00～21：30	NEW DANCE 30分 21：00～21：30	BODYATTACK 30分 21：00～21：30	BODYBALANCE 45分 21：00～21：45	BODYCOMBAT 45分 21：00～21：45
22:00	BODYCOMBAT 45分 22：00～22：45	CORE 30分 22：00～22：30	NEW DANCE 30分 22：00～22：30	BODYATTACK 30分 22：00～22：30	BODYBALANCE 45分 22：00～22：45	BODYCOMBAT 45分 22：00～22：45	CORE 30分 22：00～22：30
23:00	CORE 30分 23：00～23：30	NEW DANCE 30分 23：00～23：30	BODYATTACK 30分 23：00～23：30	BODYBALANCE 45分 23：00～23：45	BODYCOMBAT 45分 23：00～23：45	CORE 30分 23：00～23：30	SH'BAM 30分 23：00～23：30
24:00							

※ラジオ体操は毎日10：00から開催致します