LesMILLS VIRTUAL

11月　スタジオスケジュール

SUNNY FLOWS

	月	火	水	木	金	土	日
0:00							
1:00	BODYATTACK ★ 0：00～0：30	BODYBALANCE 0：00～0：45	BODYCOMBAT ★ 0：00～0：30	BODYPUMP 0：00～0：45	DANCE ★ 0：00～0：30	BODYATTACK ★ 0：00～0：30	BODYBALANCE 0：00～0：45
2:00	BODYBALANCE 1：00～1：45	BODYCOMBAT ★ 1：00～1：30	BODYPUMP 1：00～1：45	DANCE ★ 1：00～1：30	BODYATTACK ★ 1：00～1：30	BODYBALANCE 1：00～1：45	BODYCOMBAT 1：00～1：45
3:00	BODYCOMBAT ★ 2：00～2：30	BODYPUMP 2：00～2：45	DANCE ★ 2：00～2：30	BODYATTACK ★ 2：00～2：30	BODYBALANCE 2：00～2：45	BODYCOMBAT 2：00～2：45	BODYPUMP 2：00～2：45
4:00	BODYPUMP 3：00～3：45	DANCE ★ 3：00～3：30	BODYATTACK ★ 3：00～3：30	BODYBALANCE 3：00～3：45	BODYCOMBAT 3：00～3：45	BODYPUMP 3：00～3：45	DANCE ★ 3：00～3：30
5:00	DANCE ★ 4：00～4：30	BODYATTACK ★ 4：00～4：30	BODYBALANCE 4：00～4：45	BODYCOMBAT 4：00～4：45	BODYPUMP 4：00～4：45	DANCE ★ 4：00～4：30	BODYATTACK ★ 4：00～4：30
6:00	BODYATTACK ★ 5：00～5：30	BODYBALANCE 5：00～5：45	BODYCOMBAT 5：00～5：45	BODYPUMP 5：00～5：45	DANCE ★ 5：00～5：30	BODYATTACK ★ 5：00～5：30	BODYBALANCE 5：00～5：45
7:00	BODYBALANCE 6：00～6：45	BODYCOMBAT 6：00～6：45	BODYPUMP 6：00～6：45	DANCE ★ 6：00～6：30	BODYATTACK ★ 6：00～6：30	BODYBALANCE 6：00～6：45	BODYCOMBAT 6：00～6：45
8:00	BODYCOMBAT 7：00～7：45	BODYPUMP 7：00～7：45	DANCE ★ 7：00～7：30	BODYATTACK ★ 7：00～7：30	BODYBALANCE 7：00～7：45	BODYCOMBAT 7：00～7：45	BODYPUMP ★ 7：00～7：30
9:00	BODYPUMP 8：00～8：45	DANCE ★ 8：00～8：30	BODYATTACK ★ 8：00～8：30	BODYBALANCE 8：00～8：45	BODYCOMBAT 8：00～8：45	BODYPUMP 8：00～8：45	BODYBALANCE 8：00～8：45
10:00	DANCE ★ 9：00～9：30	BODYATTACK ★ 9：00～9：30 サニーストレッチ9：35～9：55	BODYBALANCE 9：00～9：45 マシンサーキット　9：40～9：55	BODYCOMBAT 9：00～9：45 ぶるトレ　9：40～9：50	BODYPUMP ★ 9：00～9：30 マシンサーキット　9：40～9：55	BODYBALANCE 9：00～9：45	DANCE ★ 9：00～9：30 サニーストレッチ9：35～9：55
11:00	BODYATTACK ★ 10：00～10：30	BODYBALANCE 10：00～10：45	BODYCOMBAT 10：00～10：45	BODYPUMP 10：00～10：45	BODYBALANCE 10：00～10：45	DANCE ★ 10：00～10：30 ぶるトレ　10：40～10：50	BODYBALANCE 10：00～10：45
12:00	BODYBALANCE 11：00～11：45	BODYCOMBAT 11：00～11：45	BODYPUMP ★ 11：00～11：30	BODYBALANCE 11：00～11：45	DANCE ★ 11：00～11：30	BODYBALANCE 11：00～11：45	BODYCOMBAT 11：00～11：45
13:00	BODYCOMBAT 12：00～12：45	BODYPUMP 12：00～12：45	BODYBALANCE 12：00～12：45	DANCE ★ 12：00～12：30	BODYBALANCE 12：00～12：45	BODYCOMBAT 12：00～12：45	BODYPUMP 12：00～12：45
14:00	BODYPUMP ★ 13：00～13：30	BODYBALANCE 13：00～13：45	DANCE ★ 13：00～13：30	BODYBALANCE 13：00～13：45	BODYCOMBAT 13：00～13：45	BODYPUMP 13：00～13：45	DANCE 13：00～13：45
15:00	BODYBALANCE 14：00～14：45	DANCE ★ 14：00～14：30	BODYBALANCE 14：00～14：45	BODYCOMBAT 14：00～14：45	BODYPUMP 14：00～14：45	DANCE 14：00～14：45	BODYATTACK 14：00～14：45
16:00	DANCE ★ 15：00～15：30	BODYBALANCE 15：00～15：45	BODYCOMBAT 15：00～15：45	BODYPUMP 15：00～15：45	DANCE 15：00～15：45	BODYATTACK 15：00～15：45	BODYBALANCE 15：00～15：45
17:00	BODYBALANCE 16：00～16：45	BODYCOMBAT 16：00～16：45	BODYPUMP 16：00～16：45	DANCE 16：00～16：45	BODYATTACK 16：00～16：45	BODYBALANCE 16：00～16：45	BODYCOMBAT 16：00～16：45
18:00	BODYCOMBAT 17：00～17：45	BODYPUMP 17：00～17：45	DANCE 17：00～17：45	BODYATTACK 17：00～17：45	BODYBALANCE 17：00～17：45	BODYCOMBAT 17：00～17：45	BODYPUMP 17：00～17：45
19:00	BODYPUMP 18：00～18：45	DANCE 18：00～18：45	BODYATTACK 18：00～18：45	BODYBALANCE 18：00～18：45	BODYCOMBAT 18：00～18：45	BODYPUMP 18：00～18：45	DANCE 18：00～18：45
20:00	DANCE 19：00～19：45	BODYATTACK ★ 19：00～19：30 TRX　19：40～19：55	BODYBALANCE 19：00～19：45	BODYCOMBAT 19：00～19：45	BODYPUMP 19：00～19：45	DANCE 19：00～19：45	BODYATTACK ★ 19：00～19：30
21:00	BODYATTACK 20：00～20：45	BODYBALANCE 20：00～20：45	BODYCOMBAT 20：00～20：45	BODYPUMP 20：00～20：45	DANCE ★ 20：00～20：30	BODYATTACK ★ 20：00～20：30	BODYBALANCE 20：00～20：45
22:00	BODYBALANCE 21：00～21：45	BODYCOMBAT 21：00～21：45	BODYPUMP 21：00～21：45	DANCE 21：00～21：45	BODYATTACK ★ 21：00～21：30	BODYBALANCE 21：00～21：45	BODYCOMBAT 21：00～21：45
23:00	BODYCOMBAT 22：00～22：45	BODYPUMP 22：00～22：45	DANCE 22：00～22：45	BODYATTACK ★ 22：00～22：30	BODYBALANCE 22：00～22：45	BODYCOMBAT 22：00～22：45	BODYPUMP 22：00～22：45
24:00	BODYPUMP 23：00～23：45	DANCE 23：00～23：45	BODYATTACK ★ 23：00～23：30	BODYBALANCE 23：00～23：45	BODYCOMBAT 23：00～23：45	BODYPUMP 23：00～23：45	DANCE ★ 23：00～23：30

※ラジオ体操は10：00から開催致します(月曜を除く)　※★＝30分クラス　※スタジオ定員　8名