

| 時間 | 月曜深夜~火曜早朝 | 火曜深夜~水曜早朝 | 水曜深夜~木曜早朝 | 木曜深夜~金曜早朝 | 時間 |
|-------|---|--|---|---|-------|
| 20:00 | <div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <h1 style="color: red; margin: 0;">通常時間帯</h1> <p style="margin: 0;">のプログラム表に記載されています。</p> </div> | | | | 20:00 |
| 21:00 | | | | | 21:00 |
| 22:00 | | | | | 22:00 |
| 23:00 | LES MILLS BODYPUMP 23:00~23:45 定員 12名 | LES MILLS BODYATTACK 23:00~23:30 | barre 23:00~23:30 | LES MILLS BODYCOMBAT 23:00~23:30 | 23:00 |
| 0:00 | | | GRIT STRENGTH 23:30~0:00 | | 0:00 |
| 1:00 | LES MILLS BODYCOMBAT 0:00~1:00 | LES MILLS BODYBALANCE 0:00~1:00 | LES MILLS SH'BAM 0:00~0:45 VR・英語 | LES MILLS BODYATTACK 0:00~0:45 VR・英語 | 1:00 |
| 2:00 | LES MILLS BODYATTACK 1:00~1:45 | LES MILLS SH'BAM 1:00~1:30 barre 1:30~2:00 | LES MILLS BODYCOMBAT 1:00~2:00 | LES MILLS BODYBALANCE 1:00~2:00 | 2:00 |
| 3:00 | LES MILLS BODYBALANCE 2:00~3:00 | LES MILLS BODYCOMBAT 2:00~3:00 | LES MILLS BODYATTACK 2:00~2:45 VR・英語 | LES MILLS SH'BAM 2:00~2:45 VR・英語 | 3:00 |
| 4:00 | LES MILLS BODYPUMP 3:00~4:00 定員 12名 | LES MILLS CORE 3:00~3:30 VR・英語 定員 10名 | LES MILLS BODYPUMP 3:00~4:00 定員 12名 | LES MILLS BODYPUMP 3:00~4:00 定員 12名 | 4:00 |
| 5:00 | LES MILLS SH'BAM 4:00~4:45 | LES MILLS BODYCOMBAT 4:00~4:45 VR・英語 | GRIT CARDIO 4:00~4:30 LES MILLS BODYCOMBAT 4:30~5:00 | GRIT CARDIO 4:00~4:30 LES MILLS BODYCOMBAT 4:30~5:00 | 5:00 |
| 6:00 | LES MILLS BODYATTACK 5:00~6:00 | LES MILLS SH'BAM 5:00~5:45 LES MILLS BODYCOMBAT 5:45~6:30 | LES MILLS BODYBALANCE 5:00~6:00 | LES MILLS BODYATTACK 5:00~6:00 | 6:00 |
| 7:00 | barre 6:00~6:30 | | LES MILLS SH'BAM 6:00~6:45 VR・英語 | LES MILLS SH'BAM 6:00~6:45 VR・英語 | 7:00 |
| 8:00 | GRIT STRENGTH 6:30~7:00 | GRIT ATHLETIC 6:30~7:00 | | | 8:00 |
| 9:00 | LES MILLS BODYCOMBAT 7:00~8:00 | LES MILLS BODYATTACK 7:00~8:00 | LES MILLS BODYCOMBAT 7:00~8:00 | LES MILLS BODYCOMBAT 7:00~8:00 | 9:00 |
| | LES MILLS BODYPUMP 8:00~8:45 定員 12名 | LES MILLS BODYCOMBAT 8:00~8:30 | LES MILLS BODYATTACK 8:00~8:45 | LES MILLS BODYATTACK 8:00~8:45 | |

注) 祝日も同様のスケジュール、(VR英語)表記以外は日本語となります。
 BODY PUMPの定員 12名、COREの定員 10名。 予めご了承ください。

LES MILLS バーチャル(VR)レッスンスケジュール表

～2024年12月

| 時間 | 金曜 |
|-------|---|
| 9:00 | LES MILLS SH'BAM 9:00～9:45 |
| 10:00 | LES MILLS barre 10:00～10:30 |
| 11:00 | LES MILLS BODYATTACK 10:45～11:45 |
| 12:00 | LES MILLS BODYCOMBAT 12:00～12:45 |
| 13:00 | LES MILLS CORE 13:00～13:45 |
| 14:00 | LES MILLS BODYBALANCE 14:00～14:45 |
| 15:00 | LES MILLS BODYATTACK 15:00～15:45 |
| 16:00 | LES MILLS BODYPUMP 16:00～16:45 定員 12名 |
| 17:00 | LES MILLS GRIT CARDIO 17:00～17:30 |
| 18:00 | LES MILLS BODYPUMP 17:45～18:30 定員 12名 |
| 19:00 | LES MILLS BODYBALANCE 18:45～19:30 |
| 20:00 | |

| 時間 | 金曜深夜～土曜早朝 | 土曜深夜～日曜早朝 | 日曜深夜～月曜早朝 | 時間 |
|-------|---|--|---|-------|
| 20:00 | LES MILLS BODYCOMBAT 20:00～20:45 | | LES MILLS BODYCOMBAT 20:00～20:45 <small>VR・英語</small> | 20:00 |
| 21:00 | LES MILLS CORE 21:00～21:30 | LES MILLS BODYPUMP 21:00～21:45 定員 12名 | LES MILLS BODYPUMP 21:00～21:30 定員 12名 | 21:00 |
| 22:00 | LES MILLS BODYBALANCE 22:00～22:45 | LES MILLS SH'BAM 22:00～22:45 | LES MILLS BODYATTACK 22:00～22:45 | 22:00 |
| 23:00 | LES MILLS barre 23:00～23:30 | LES MILLS CORE 23:00～23:30 <small>VR・英語</small> | LES MILLS BODYPUMP 23:00～23:45 <small>VR・英語</small> 定員 12名 | 23:00 |
| 0:00 | LES MILLS BODYPUMP 0:00～0:45 <small>VR・英語</small> 定員 12名 | LES MILLS BODYPUMP 0:00～1:00 定員 12名 | LES MILLS CORE 0:00～0:30 定員 10名 | 0:00 |
| 1:00 | LES MILLS BODYCOMBAT 1:00～2:00 | LES MILLS SH'BAM 1:00～1:45 <small>VR・英語</small> | LES MILLS SH'BAM 1:00～1:45 <small>VR・英語</small> | 1:00 |
| 2:00 | LES MILLS BODYATTACK 2:00～2:45 <small>VR・英語</small> | LES MILLS BODYBALANCE 2:00～3:00 | LES MILLS BODYCOMBAT 2:00～3:00 <small>VR・英語</small> | 2:00 |
| 3:00 | LES MILLS BODYPUMP 3:00～4:00 定員 12名 | LES MILLS GRIT ATHLETIC 3:00～3:30 | LES MILLS BODYPUMP 3:00～4:00 <small>VR・英語</small> 定員 12名 | 3:00 |
| 4:00 | LES MILLS GRIT CARDIO 4:00～4:30 | LES MILLS BODYATTACK 4:00～4:45 | LES MILLS BODYBALANCE 4:00～4:45 | 4:00 |
| 5:00 | LES MILLS BODYCOMBAT 4:30～5:00 | LES MILLS SH'BAM 5:00～5:45 <small>VR・英語</small> | LES MILLS BODYCOMBAT 5:00～5:45 | 5:00 |
| 6:00 | LES MILLS SH'BAM 6:00～6:45 <small>VR・英語</small> | LES MILLS CORE 6:00～6:45 定員 10名 | LES MILLS BODYATTACK 6:00～6:45 | 6:00 |
| 7:00 | LES MILLS BODYCOMBAT 7:00～8:00 | LES MILLS barre 7:00～7:30 LES MILLS SH'BAM 7:30～8:00 | LES MILLS BODYCOMBAT 7:00～8:00 | 7:00 |
| 8:00 | LES MILLS BODYATTACK 8:00～8:45 | LES MILLS BODYCOMBAT 8:00～8:30 | LES MILLS GRIT STRENGTH 8:00～8:30 | 8:00 |
| 9:00 | | | | 9:00 |