LesMills バーチャル (VR)レッスンスケジュール表

~2024年12月

| 時間 20:00 | 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 |
|-------------|---|--|--|--|-------------|
| 21:00 | 通 | 常 | 诗間 | 帯 | 21:00 |
| 22:00 | のプログ | グラム表に | 記載されて | います。 | 22:00 |
| 23:00 | BODYPUMP 23:00~23:45 | BODYATTACK 23:00~23:30 | Obarre 23:00~23:30 | BODYCOMBAT 23:00~23:30 | 23:00 |
| 0:00 | 定員 12名 LESMILLS BODYCOMBAT | D LESMILLS RODYRALANCE | © GRIT STRENGTH 23:30~0:00 LESMILLS SH'BAM | O BODYATTACK | 0:00 |
| 1:00 | 0:00~1:00 | 0:00~1:00 SHEAM 1:00~1:30 | 0:00~0:45 VR·英語 LESMILLS PORVCOMPAT | 0:00~0:45 VR·英語 | 1:00 |
| 2:00 | 1:00~1:45 LESMILLS BODYBALANCE | DEGRICE 1:30~2:00 LESMILLS BODYCOMBAT | 1:00~2:00 LESMILLS BODYATTACK | 1:00~2:00 LESMILLS SH'BAM | 2:00 |
| 3:00 | 2:00~3:00 LESMILLS BODYPUMP | 2:00~3:00 2:00~3:00 3:00~3:30 | 2:00~2:45 VR·英語 LESMILLS BODYPUMP | 2:00~2:45 VR·英語 LESMILLS BODYPUMP | 3:00 |
| 4:00 | 3:00~4:00 定員 12名 EESMILLS SH'BAM | 定員 10名 定員 10名 DESMILLS BODYCOMBAT | 3:00~4:00 定員 12名 GRIT CARDIO 4:00~4:30 | 3:00~4:00 定員 12名 GRIT CARDIO 4:00~4:30 | 4:00 |
| 5:00 | 4:00~4:45 LESMILLS BODYATTACK | 4:00~4:45 VR·英語 | BODYCOMBAT 4:30~5:00 LESMILLS BODYBALANCE | D LESMILLS 4:30~5:00 LESMILLS BODYATTACK | 5:00 |
| 6:00 | 5:00~6:00 Source 6:00~6:30 | 5:00~5:45 LESMILLS BODYCOMBAT 5:45~6:30 | 5:00~6:00 | 5:00~6:00 | - 6:00 |
| 7:00 | OGRIT STRENGTH 6:30~7:00 LESMILLS BODYCOMBAT | GRIT ATHLETIC 6:30~7:00 | 6:00~6:45 VR·英語 | 6:00~6:45 VR·英語 | 7:00 |
| 8:00 | 7:00~8:00 | 7:00~8:00 | 7:00~8:00 | 7:00~8:00 | 8:00 |
| 9:00 | BODYPUMP 8:00~8:45 定員 12名 注) 祝日も同様の | BODYCOMBAT 8:00~8:30 スケジュール、(VR英語) | 8:00~8:45 | 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。

LesMills バーチャル (VR)レッスンスケジュール表

~2024年12月

| n+ 88 | الم | n+ 88 | 人 開源走 上間日却 | 上唱沈东 口唱日却 | | 1 |
|------------|-------------------------------------|-------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-------------|
| 時間 9:00 | 金曜 | 時間 20:00 | 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 |
| 9.00 | SH'BAM 9:00~9:45 | 20.00 | BODYCOMBAT 20:00~20:45 | | D BODYCOMBAT | 20.00 |
| | 0.00 0.10 | | 20.00 20.10 | | 20:00~20:45 | |
| 10:00 | | 21:00 | LesMills | ← LesMills | VR·英語 LESMILLS | 21:00 |
| | Obarre 10:00~10:30 | | 21:00~21:30 | BODYPUMP 21:00~21:45 | BODYPUMP 21:00∼21:30 | |
| | 10.00 10.00 | | 21100 21100 | 定員 12名 | 定員 12名 | 1 |
| 11:00 | | 22:00 | | | | 22:00 |
| | D ESMILLS BODYATTACK | | BODYBALANCE | SH'BAM | O BODYATTACK | |
| | 10:45~11:45 | | 22:00~22:45 | 22:00~22:45 | 22:00~22:45 | |
| 12:00 | | 23:00 | | | | 23:00 |
| | D LESMILLS BODYCOMBAT | | O barre | 23:00~23:30 | BODYPUMP | |
| | | | 23:00~23:30 | VR·英語 | 23:00~23:45 | |
| | 12:00~12:45 | | OGRIT STRENGTH | 定員 10名 | C C C C C C C C C C | |
| 13:00 | LesMills | 0:00 | LesMills | LESMILLS | O CORE | 0:00 |
| | ⊙CORE | | W BODYPUMP | BODYPUMP | 0:00~0:30 | |
| | 13:00~13:45 | | 0:00~0:45 VR·英語 定員 12名 | 0:00~1:00 | 定員 10名 | |
| 14:00 | LESMILLS | 1:00 | LesMills | 定員 12名 LESMILLS | LESMILLS | 1:00 |
| | BODYBALANCE | | O BODYCOMBAT | SH'BAM | SHBAM | |
| | 14:00~14:45 | | 1:00~2:00 | 1:00~1:45 VR·英語 | 1:00~1:45 VR·英語 | |
| 15:00 | LESMILLS | 2:00 | ▲ LesMills | LesMills | LESMILLS | 2:00 |
| | W BODYATTACK | | O BODYATTACK | O BODYBALANCE | O BODYCOMBAT | |
| | 15:00~15:45 | | 2:00~2:45 | 0.00 . 0.00 | 2:00~3:00 VR·英語 | |
| 16:00 | ► LesMills | 3:00 | VR·英語 LESMILLS | 2:00~3:00 | | 3:00 |
| | W BODYPUMP | | O BODYPUMP | ○ GRIT ATHLETIC 3:00~3:30 | O BODYPUMP | |
| | 16:00~16:45 建 | 員 12名 | 3:00~4:00 | | 3:00~4:00 | |
| 17:00 | OGRIT CARDIO | 4:00 | 定員 12名 | | VR·英語 定員 12名 | 4:00 |
| | 17:00~17:30 | | ○ GRIT CARDIO 4:00~4:30 | BODYATTACK | BODYBALANCE | |
| | ,,,,,, | | D LESMILLS BODYCOMBAT | 4:00 ~ 4:45 | 4:00~4:45 | |
| 18:00 | LESMILLS | 5:00 | 4:30~5:00 | | | 5:00 |
| | ₩ BODYPUMP 17:45~18:30 | 員 12名 | O BODYBALANCE | SH'BAM | D BODYCOMBAT | |
| | 17.40 10.00 | 貝 12-10 | O DODI DALIANGI | 5:00 ~ 5:45 | 5:00~5:45 | |
| 19:00 | ♠ LesMills | 6:00 | 5:00 ~ 6:00 | VR·英語 | | 6:00 |
| 10.00 | BODYBALANCE | 0.00 | LESMILLS CU'DA M | LESMILLS | O BODYATTACK | 0.00 |
| | 18:45 ~ 19:30 | | 6:00~6:45 | ⊙CORE 6:00∼6:45 | 6:00~6:45 | |
| 00.00 | 10.40 10.00 | 7.00 | VR·英語 | 定員 10名 | 0.00 0.40 | 7.00 |
| 20:00 | | 7:00 | LESMILLS | Obarre | D LESMILLS RODYCOMRAT | 7:00 |
| | | | O BODYCOMBAT | 7:00~7:30 | BODYCOMBAT | |
| | | 8:00 | 7:00 ~ 8:00 | 7:30~8:00 | 7:00 ~ 8:00 | 8:00 |
| | | 0.00 | PODVATTACK | D BODYCOMBAT | OGRIT STRENGTH | 0.00 |
| | | | O DODIAI IACK | 8:00~8:30 | 8:00~8:30 | |
| | | | 8:00~8:45 | | | 1 |
| | | | | | | 9:00 |
| | | | | 4 | COCOTE DIATA | 21 |