

# LES MILLS レスミルズ スタジオスケジュール表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
12:00	ボディコンバット 30 バーチャル 12:00～12:30	ボディバランス 30 バーチャル 12:00～12:30	ボディコンバット 30 バーチャル 12:00～12:30	シバム 30 バーチャル 12:00～12:30	ボディコンバット 30 バーチャル 12:00～12:30	ボディバランス 30 バーチャル 12:00～12:30
13:00					ボディコンバットテック 15 新海 13:30～13:45	
14:00					ボディコンバット 45 新海 13:50～14:35	ボディコンバットテック 15 新海 14:00～14:15 ボディコンバット 45 新海 14:20～15:05
15:00		週替わりレッスン 新海 (ボディコンバットテック& 30、エアロ 30) 14:50～15:25		シバム 30 バーチャル 15:00～15:30	ボディバランス 60 バーチャル 15:00～16:00	月替わりレスミルズ バーチャル 15:20～16:20
16:00						10月：ボディバランス 11月：シバム 12月：ボディバランス
17:00	ボディコンバット 30 バーチャル 17:20～17:50	シバム 30 バーチャル 17:30～18:00	ボディコンバット 30 バーチャル 17:30～18:00	ボディバランス 30 バーチャル 17:30～18:00	シバム 30 バーチャル 17:30～18:00	要整理券、定員 16名
18:00						ボディコンバット 60 バーチャル 18:00～19:00
19:00	要整理券、定員 16名 ボディコンバット 45 新海 19:10～19:55		要整理券、定員 16名 ボディコンバット 60 バーチャル 19:00～20:00	要整理券、定員 16名 ボディコンバット 45 新海 19:20～20:05	月替わりレスミルズ バーチャル 19:10～20:10	ボディバランス 60 バーチャル 19:10～20:10
20:00					10月：シバム 11月：ボディバランス 12月：シバム	
CLOSE						

- ★レスミルズプログラム（ボディコンバット、ボディコンバットバーチャル（VR）はプログラムの特性上安全を考慮し一部時間帯を定員16名とさせていただきます。プログラム開始「5分前」になりましたらフロントにて整理券をお受け取りになりスタジオへお越ください。
- ★バーチャルプログラム（VR）はスタッフ不在のためご参加の際には体調管理等参加ご本人様で行ってご参加下さい。
- ★撮影や録音などの行為は法律で禁止されていますのでご遠慮ください。
- ※必ず参加されるご本人による整理券受け取りをお願いします。代理での受け取りは認めません。2018年10月改定