

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
11:00				シバム 鈴木 11:00～11:45	ボディコンパットテック 新海 11:30～11:45	
12:00	シバム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	シバム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	ボディコンパット 30 新海 11:50～12:20	ボディバランス 30 バーチャル 12:00～12:30
13:00					シバムビギナー バーチャル 13:30～14:00	
14:00	週替わりレッスン (エアロ30/ボディコンパット30 新海) 14:00～14:30		シバム 鈴木 14:00～14:45		シバム45 バーチャル 14:05～14:50	週替わり ボディコンパット 45/バーチャル 60 (新海/バーチャル) 14:00～15:00
15:00		週替わりボディコンパット 30/バーチャル(新海/バーチャル) 14:50～15:20			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 15:10～16:10
16:00						7月：ボディバランス 8月：シバム 9月：ボディバランス
17:00	ボディコンパット 30 バーチャル 17:20～17:50	シバム30 バーチャル 17:30～18:00	ボディコンパット 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	要整理券、定員 16名		要整理券、定員 16名			ボディコンパット 60 バーチャル 18:00～19:00
19:00	ボディコンパット45 新海 19:10～19:55		ボディコンパット60 バーチャル 19:00～20:00	週替わり ボディコンパット 60/バーチャル(新海/バーチャル) 19:20～20:20	シバム 鈴木 19:10～19:55	ボディバランス 60 バーチャル 19:10～20:10
20:00						
CLOSE						

★レスミルズプログラム（ボディコンパット、ボディコンパットバーチャル（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。

2019年7月改定