

# 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		<b>シバム</b> 鈴木 11:00～11:45		<b>トーン 30</b> 水野 11:00～11:30	<b>ボディコンバットテック</b> 新海 11:10～11:25 <b>ボディコンバット 30</b> 新海 11:30～12:00	
12:00	<b>シバム 30</b> バーチャル 12:00～12:30	<b>ボディバランス 30</b> バーチャル 12:00～12:30	<b>ボディコンバット 30</b> バーチャル 12:00～12:30	<b>ボディバランス 30</b> バーチャル 12:00～12:30		<b>ボディバランス 30</b> バーチャル 12:00～12:30
13:00						
14:00			<b>シバム</b> 鈴木 14:00～14:45		<b>トーン 45</b> 水野 14:00～14:45	<b>交替わり</b> <b>ボディコンバット</b> 45/バーチャル 60 (新海/バーチャル) 14:10～15:10
15:00					<b>ボディバランス 60</b> バーチャル 15:00～16:00	<b>月替わりレスミルズ</b> バーチャル 15:20～16:20
16:00						4月: ボディバランス 5月: シバム 6月: ボディバランス
17:00	<b>ボディコンバット 30</b> バーチャル 17:20～17:50	<b>シーエクソワークス 30</b> バーチャル 17:30～18:00	<b>ボディコンバット 30</b> バーチャル 17:30～18:00	<b>ボディバランス 30</b> バーチャル 17:30～18:00	<b>シバム 30</b> バーチャル 17:30～18:00	
18:00						<b>ボディコンバット 60</b> バーチャル 18:00～19:00
19:00	<b>ボディコンバット 45</b> 新海 19:10～19:55	<b>月替わりレスミルズ</b> バーチャル 19:10～	<b>トーン 45</b> 水野 19:00～19:45	<b>ボディコンバット 45</b> 新海 19:20～20:05	<b>シバム</b> 鈴木 19:00～19:45	<b>ボディバランス 60</b> バーチャル 19:10～20:10
20:00		4月: シーエクソワークス 5月: ボディバランス 6月: シバム				
CLOSE						

2020年4月改定

新型コロナウイルス感染拡大防止のため以下の対応をとらせていただきます。ご協力ください。

- 各プログラム定員10名となります。(バーチャルを除く) 開始5分前に整理券をお配りしますので、参加されるご本人がお受け取り下さい。
- 換気のためスタジオの扉を常時解放します。

- ★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ご本人で体調管理を行ってください。
- ★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。