

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 | | ボディバランスビギナー バーチャル 12:00～12:30 | シバムビギナー バーチャル 11:40～12:10 | | 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 12:10～12:40 | 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) 14:10～14:40 | ボディバランス 30 バーチャル 14:00～14:30 | | | シバム45 バーチャル 14:05～14:50 | ボディコンパットビギナー &バーチャル 30 バーチャル 14:00～15:00 |
| 15:00 | | ボディコンパットビギナー &バーチャル 30 バーチャル 14:50～15:50 | | | | 月替わりレスミルズ バーチャル 15:10～16:10 |
| 16:00 | | | | | | 1月：シバム 2月：ボディバランス 3月：シバム |
| 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 | | | | | | ボディコンパット 60 バーチャル 18:00～19:00 |
| 19:00 | 要整理券、定員 16 名 ボディコンパット45 新海 19:10～19:55 | ボディバランス 60 バーチャル 19:10～20:10 | 要整理券、定員 16 名 ボディコンパット60 バーチャル 19:00～20:00 | 要整理券、定員 16 名 ボディコンパット60 バーチャル 19:10～20:10 | 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 | | | | | 1月：ボディバランス 2月：シバム 3月：ボディバランス | |

★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3月改定

レスミルズレッスン内容



LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL

キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳、カポエイラなど格闘技の動きが取り入れられている、ハイエナジーワークアウトです。シェイプアップにも大変効果的なプログラムです。

複雑な動きはなくパンチ、キックを仮想の相手に繰り返します。エアロビクスに抵抗がある、という男性でも格闘技エクササイズであればスムーズに始められるでしょう。



LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL



ヨガをベースとした、太極拳とピラティスの要素も取り入れたクラス。ゆっくりとした音楽に身を委ねるように簡単なヨガの動きでストレッチから始まります。

長く続けるほどカラダの可動域が広がりスムーズに動く身体になっていくことを実感していきます。

ストレス解消や、柔軟性を向上、体幹の強化が望めます。

LES MILLS SH'BAM VIRTUAL

ダンス系ワークアウト。ダンスが苦手な方も大丈夫。必要なのはあなたの遊び心と笑顔。往年のヒット・ソングから最新の流行りの音楽でシンプルな振り付けなのでだれでも自然と体が動き出す！

運動不足の解消だけでなく、ストレス発散にも効果的なプログラムです。

