

Online Fitness Video Lesson

	月	火	水	木	金	土	日	
00:00-00:30	瞑想 (ヨガ)	腸活体操	疲れ目スッキリストレッチ	ナイトヨガ	安眠ヨガ	疲れ目スッキリストレッチ	安眠ヨガ	00:00-00:30
01:00-01:30		リラックスヨガ	瞑想 (ヨガ)	リラックスヨガ	瞑想 (ヨガ)	リラックスヨガ		01:00-01:30
02:00-02:30		Les Mills CONTENTS BODY BALANCE	Les Mills CONTENTS BODY PUMP (UB)	Les Mills CONTENTS LES MILLS CORE	Les Mills CONTENTS BODY BALANCE	Les Mills CONTENTS BODY COMBAT		02:00-02:30
03:00-03:30		Les Mills CONTENTS BODY ATTACK	Les Mills CONTENTS BODY PUMP(LB)	Les Mills CONTENTS BODY COMBAT	Les Mills CONTENTS BODY BALANCE	Les Mills CONTENTS LES MILLS CORE		03:00-03:30
06:00-06:30	温活ストレッチ	腰痛改善ストレッチ	温活ストレッチ	骨盤調整ヨガ	温活ストレッチ			06:00-06:30
07:00-07:30	朝ヨガ	腸活体操	リンパヨガ	腸活体操	ベーシックヨガ	腸活体操	肩こり改善ストレッチ	07:00-07:30
08:00-08:30	タクトレ (猫背改善)	瞑想 (ヨガ)	タクトレ (猫背改善)	タクトレ (お尻集中)	タクトレ (お尻集中2)	脚スッキリストレッチ	ベーシックヨガ	08:00-08:30
09:00-09:30	Les Mills CONTENTS BODY BALANCE	Les Mills CONTENTS BODY PUMP	Les Mills CONTENTS BODY COMBAT	Les Mills CONTENTS BODY BALANCE	Les Mills CONTENTS LES MILLS CORE	ウエスト集中ヨガ	温活ストレッチ	09:00-09:30
10:00-10:30	Les Mills CONTENTS BODY COMBAT	Les Mills CONTENTS LES MILLS CORE	Les Mills CONTENTS BODY BALANCE	Les Mills CONTENTS BODY BALANCE	Les Mills CONTENTS BODY BALANCE	美姿勢ヨガ	カーディオクロス	10:00-10:30
11:00-11:30						施設スタッフ動画 (週ごとに変更)	施設スタッフ動画 (週ごとに変更)	11:00-11:30
12:00-12:30	筋膜リリース	肩こり改善ストレッチ	疲れ目スッキリストレッチ	脚スッキリストレッチ	腰痛改善ストレッチ	Les Mills CONTENTS BODY COMBAT	Les Mills CONTENTS BODY ATTACK	12:00-12:30
13:00-13:30	ウエスト集中ヨガ	ハワイアンフラ (週ごとに内容変更)	瞑想 (ヨガ)	骨盤底筋ヨガ	ハワイアンフラ (週ごとに内容変更)	カーディオクロス	マタニティヨガ	13:00-13:30
14:00-14:30	トランポリン 1	Les Mills CONTENTS BODY BALANCE	トランポリン 2	Les Mills CONTENTS BODY COMBAT	トランポリン 3	骨盤底筋ヨガ	親子ヨガ	14:00-14:30
15:00-15:30	ベーシックヨガ	脚スッキリストレッチ	親子ヨガ	温活ストレッチ	リンパヨガ	マタニティヨガ	腰痛改善ストレッチ	15:00-15:30
16:00-16:30	美姿勢ヨガ	むくみ改善ヨガ	ウエスト集中ヨガ	筋トレヨガ	美脚ヨガ	親子ヨガ		16:00-16:30
17:00-17:30						Les Mills CONTENTS BODY BALANCE	Les Mills CONTENTS BODY PUMP	17:00-17:30
18:00-18:30						トランポリン 1	Les Mills CONTENTS BODY COMBAT	18:00-18:30
19:00-19:30		Les Mills CONTENTS BODY COMBAT	Les Mills CONTENTS BODY PUMP	Les Mills CONTENTS BODY BALANCE	Les Mills CONTENTS BODY PUMP	簡単筋トレヨガ	筋膜リリース	19:00-19:30
20:00-20:30		Les Mills CONTENTS BODY BALANCE	Les Mills CONTENTS BODY ATTACK	Les Mills CONTENTS LES MILLS CORE	Les Mills CONTENTS BODY COMBAT	むくみ改善ヨガ	筋トレヨガ	20:00-20:30
21:00-21:30	簡単筋トレヨガ	トランポリン 2	Les Mills CONTENTS LES MILLS CORE	トランポリン 3	Les Mills CONTENTS LES MILLS CORE	ナイトヨガ	美脚ヨガ	21:00-21:30
22:00-22:30	むくみ改善ヨガ	筋膜リリース	リンパヨガ	美姿勢ヨガ	骨盤調整ヨガ	脚スッキリストレッチ	むくみ改善ヨガ	22:00-22:30
23:00-23:30	温活ストレッチ	ヨガ基本ポーズ 1	ヨガ基本ポーズ 2	ヨガ基本ポーズ 3	ヨガ基本ポーズ 4	Les Mills CONTENTS LES MILLS CORE	Les Mills CONTENTS BODY BALANCE	23:00-23:30

※本レッスンはビデオレッスンのため、レッスン前後のチャット時間はございません。
 ※本レッスンは、「オンラインフィットネスプラン」「オンラインフィットネス (メンバー) プラン」「マンスリーメンバープラン」の方が対象です。
 ※Les Mills CONTENTSのアイテムは月ごとに異なりますので、オンラインフィットネス専用サイト内スケジュールでご確認ください。
 ※レッスン終了時間までご予約は可能です。
 ※各レッスン999名限定です。



JASRAC許諾
 第9026560001Y45038号
 第9026560002Y45038号