

Online Fitness Video Lesson

Les Mills Contents SH'BAM 導入！

	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	瞑想 (ヨガ)	むくみ改善ヨガ	疲れ目スッキリストレッチ	リンパヨガ	00:00-00:30
01:00-01:30		温活ストレッチ	瞑想 (ヨガ)	温活ストレッチ	瞑想 (ヨガ)	温活ストレッチ		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	リンパヨガ	腸活体操	リンパヨガ	腸活体操	ウエスト集中ヨガ	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 (お尻集中)	タクトレ (猫背改善)	タクトレ (お尻集中)	美脚ヨガ	Les Mills CONTENTS BODY BALANCE	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	美脚ヨガ	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)	Les Mills CONTENTS SH'BAM	Les Mills CONTENTS BODY BALANCE	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		14:00-14:30
15:00-15:30	Les Mills CONTENTS SH'BAM	美脚ヨガ	むくみ改善ヨガ	温活ストレッチ	リンパヨガ		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	簡単筋トレヨガ	美脚ヨガ			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 SH'BAM	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 PUMP	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	簡単筋トレヨガ	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	リンパヨガ	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	ウエスト集中ヨガ	むくみ改善ヨガ	22:00-22:30
23:00-23:30	温活ストレッチ	Les Mills CONTENTS BODY ATTACK	Les Mills CONTENTS BODY COMBAT	Les Mills CONTENTS SH'BAM	Les Mills CONTENTS BALANCE	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。

