

# Online Fitness Video Lesson

Les Millsプログラムのヨガ「Les Mills WELNESS」  
ストレッチプログラム「Les Mills ストレッチ」追加導入！

	月	火	水	木	金	土	日	
00:00-00:30	Les Mills WELNESS ① (YinYoga)	Les Mills WELNESS ③ (YogaBreak)	Les Mills WELNESS ⑥ (HipFlow)	安眠ヨガ	Les Mills WELNESS ④ (SunSalutations)	Les Mills WELNESS ⑤ (EnergisingYogaFlow)	Les Mills WELNESS ② (SlowVinyasaYoga)	00:00-00:30
06:00-06:30	朝ヨガ	腸活体操	朝ヨガ	温活ストレッチ	Les Mills ストレッチ ② (SpinalMobility)	朝ヨガ	筋膜リリース	06:00-06:30
07:00-07:30	Les Mills ストレッチ ① (HipMoility)	温活ストレッチ	Les Mills ストレッチ ① (SpinalMobility)	腸活体操	腰痛改善ストレッチ	Les Mills ストレッチ ② (UpperBodyMobility)	Les Mills WELNESS ④ (SunSalutations)	07:00-07:30
08:00-08:30	Les Mills CONTENT BODYPUMP	Les Mills WELNESS ② (SlowVinyasaYoga)	足腰強化ヨガ	Les Mills WELNESS ③ (YogaBreak)	Les Mills CONTENT BODYBALANCE	肩こり改善タオル ストレッチ	Les Mills ストレッチ ② (HipMoility)	08:00-08:30
09:00-09:30	腰痛改善ストレッチ	筋膜リリース	Les Mills ストレッチ ② (HipMoility)	Les Mills ストレッチ ① (HipMoility)	Les Mills WELNESS ① (YinYoga)	ベーシックヨガ	Les Mills WELNESS ③ (YogaBreak)	09:00-09:30
10:00-10:30	Les Mills WELNESS ② (SlowVinyasaYoga)	Les Mills CONTENT BODYBALANCE	Les Mills WELNESS ③ (YogaBreak)	Les Mills CONTENT BODY COMBAT	肩こり改善タオル ストレッチ	Les Mills CONTENT LES MILLS CORE	朝ヨガ	10:00-10:30
11:00-11:30	Les Mills ストレッチ ① (UpperBodyMobility)	ハワイアンフラ (週ごとに内容変更)	Les Mills CONTENT BODYPUMP	Les Mills WELNESS ⑥ (HipFlow)	ハワイアンフラ (週ごとに内容変更)	Les Mills WELNESS ② (SlowVinyasaYoga)	Les Mills CONTENT BODY COMBAT	11:00-11:30
12:00-12:30	Les Mills CONTENT LES MILLS CORE	ベーシックヨガ	Les Mills CONTENT BODYBALANCE	Les Mills CONTENT SH'BAMT	Les Mills ストレッチ ② (SpinalMobility)	腰痛改善ストレッチ	肩こり改善タオル ストレッチ	12:00-12:30
13:00-13:30	Les Mills WELNESS ③ (YogaBreak)	肩こり改善タオル ストレッチ	Les Mills CONTENT LES MILLS CORE	腰痛改善ストレッチ	Les Mills CONTENT BODYPUMP	Benefit One MONOLIZ (HIPHOP) 2週間ごとに変更	Les Mills ストレッチ ① (UpperBodyMobility)	13:00-13:30
14:00-14:30	Les Mills CONTENT BODY COMBAT	Les Mills CONTENT BODYATTACK	筋膜リリース	Les Mills CONTENT BODYPUMP	足腰強化ヨガ	Les Mills CONTENT BODY COMBAT	Les Mills CONTENT BODYATTACK	14:00-14:30
15:00-15:30	Les Mills ストレッチ ① (SpinalMobility)	Les Mills ストレッチ ① (HipMoility)	ベーシックヨガ	Les Mills WELNESS ⑤ (EnergisingYogaFlow)	Les Mills ストレッチ ① (UpperBodyMobility)	Les Mills WELNESS ④ (SunSalutations)	ベーシックヨガ	15:00-15:30
16:00-16:30								16:00-16:30
17:00-17:30								17:00-17:30
18:00-18:30	筋膜リリース	Les Mills WELNESS ③ (YogaBreak)	肩こり改善タオル ストレッチ	Les Mills WELNESS ④ (SunSalutations)	Les Mills WELNESS ① (YinYoga)	Les Mills CONTENT BODYBALANCE	Les Mills WELNESS ② (SlowVinyasaYoga)	18:00-18:30
19:00-19:30	Les Mills CONTENT BODYATTACK	腰痛改善ストレッチ	Les Mills CONTENT BODY COMBAT	Les Mills CONTENT BODYBALANCE	Les Mills CONTENT LES MILLS CORE	筋膜リリース	Benefit One MONOLIZ (HIPHOP) 2週間ごとに変更	19:00-19:30
20:00-20:30	肩こり改善タオル ストレッチ	Les Mills CONTENT LES MILLS CORE	Les Mills WELNESS ⑤ (EnergisingYogaFlow)	ベーシックヨガ	Les Mills ストレッチ ① (HipMoility)	Les Mills WELNESS ③ (YogaBreak)	Les Mills CONTENT BODYPUMP	20:00-20:30
21:00-21:30	Les Mills ストレッチ ① (UpperBodyMobility)	Les Mills WELNESS ④ (SunSalutations)	Les Mills CONTENT BODYPUMP	筋膜リリース	Les Mills CONTENT BODYATTACK	Les Mills CONTENT LES MILLS CORE	ナイトヨガ	21:00-21:30
22:00-22:30	Les Mills CONTENT BODYBALANCE	Les Mills ストレッチ ② (SpinalMobility)	Les Mills ストレッチ ① (UpperBodyMobility)	Les Mills CONTENT BODY COMBAT	肩こり改善タオル ストレッチ	Les Mills WELNESS ⑥ (HipFlow)	Les Mills CONTENT BODYBALANCE	22:00-22:30
23:00-23:30	ナイトヨガ	安眠ヨガ	ベーシックヨガ	ナイトヨガ	ベーシックヨガ	ナイトヨガ	安眠ヨガ	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。  
 ※Benefit one MONOLIZレッスンは、2週間ごとに変更となります。  
 ※各レッスン999名限定です。



JASRAC許諾  
 第9026560001Y45038号  
 第9026560002Y45038号