

Online Fitness Video Lesson

「LES MILLS LOW IMPACT」新規導入！
さらに…LES MILLS ウェルネス・LES MILLS ストレッチがコンテンツ拡大

	月	火	水	木	金	土	日	
00:00-00:30	Les Mills WELNESS (呼吸と骨盤リセット)	Les Mills WELNESS (ヨガニードラディーブリラクゼーション)	Les Mills WELNESS (サンサルテーション)	安眠ヨガ	ナイトヨガ	Les Mills WELNESS (ヨガニードラディーブリラクゼーション)	Les Mills WELNESS (フルボディフォームローリング)	00:00-00:30
06:00-06:30	朝ヨガ	足腰強化ヨガ	朝ヨガ	ベーシックヨガ	肩こり改善タオル ストレッチ	朝ヨガ	温活ストレッチ	06:00-06:30
07:00-07:30	Les Mills ストレッチ (アッパーボディモビリティ)	腸活体操	ベーシックヨガ	Les Mills WELNESS (フルボディフォームローリング)	腰痛改善ストレッチ	Les Mills CONTENT BODYBALANCE	Les Mills ストレッチ (アッパーボディモビリティ)	07:00-07:30
08:00-08:30	Les Mills WELNESS (首肩リセット)	朝ヨガ	Les Mills CONTENT BODYBALANCE	Les Mills ストレッチ (スパイナルモビリティ)	朝ヨガ	Les Mills WELNESS (ヨガブレイク)	ベーシックヨガ	08:00-08:30
09:00-09:30	Les Mills WELNESS (スローヴィンヤサヨガ)	Les Mills CONTENT BODYBALANCE	Les Mills WELNESS (ハムストリングスリセット)	温活ストレッチ	Les Mills WELNESS (サンサルテーション)	腸活体操	Les Mills WELNESS (スローヴィンヤサヨガ)	09:00-09:30
10:00-10:30	肩こり改善タオル ストレッチ	LES MILLS LOW IMPACT (カーディオ)	Les Mills CONTENT BODYPUMP	Les Mills CONTENT BODYBALANCE	ベーシックヨガ	Les Mills ストレッチ (ヒップモビリティ)	腰痛改善ストレッチ	10:00-10:30
11:00-11:30	Les Mills ストレッチ (スパイナルモビリティ)	ハワイアンフラ (週ごとに内容変更)	Les Mills WELNESS (フルボディフォームローリング)	Les Mills WELNESS (首肩リセット)	ハワイアンフラ (週ごとに内容変更)	LES MILLS LOW IMPACT (ダンス)	Les Mills CONTENT BODY COMBAT	11:00-11:30
12:00-12:30	Les Mills CONTENT BODYBALANCE	ベーシックヨガ	LES MILLS LOW IMPACT (ストレングス)	Les Mills CONTENT SH'BAM	Les Mills WELNESS (首肩リセット)	Les Mills WELNESS (サンサルテーション)	LES MILLS LOW IMPACT (カーディオ)	12:00-12:30
13:00-13:30	LES MILLS LOW IMPACT (ダンス)	Les Mills WELNESS (クイックボスチャーセット)	Les Mills ストレッチ (アッパーボディモビリティ)	LES MILLS LOW IMPACT (カーディオキックボクシング)	Les Mills CONTENT BODY COMBAT	肩こり改善タオル ストレッチ	Les Mills CONTENT LES MILLS CORE	13:00-13:30
14:00-14:30	Les Mills CONTENT BODYPUMP	Les Mills ストレッチ (ヒップモビリティ)	Les Mills CONTENT BODY COMBAT	Les Mills WELNESS (クイックボスチャーセット)	Les Mills WELNESS (ハムストリングスリセット)	LES MILLS LOW IMPACT (カーディオキックボクシング)	Les Mills CONTENT BODYBALANCE	14:00-14:30
15:00-15:30	Les Mills WELNESS (サンサルテーション)	Les Mills CONTENT SH'BAM	Les Mills WELNESS (スローヴィンヤサヨガ)	Les Mills ストレッチ (スパイナルモビリティ)	LES MILLS LOW IMPACT (ダンス)	Les Mills CONTENT BODYPUMP	Les Mills WELNESS (首肩リセット)	15:00-15:30
16:00-16:30								16:00-16:30
17:00-17:30								17:00-17:30
18:00-18:30	ベーシックヨガ	Les Mills WELNESS (スローヴィンヤサヨガ)	Les Mills CONTENT BODYBALANCE	Les Mills WELNESS (ヨガブレイク)	肩こり改善タオル ストレッチ	Les Mills WELNESS (フルボディフォームローリング)	Les Mills CONTENT BODYATTACK	18:00-18:30
19:00-19:30	Les Mills ストレッチ (ヒップモビリティ)	Les Mills CONTENT LES MILLS CORE	LES MILLS LOW IMPACT (ダンス)	Les Mills CONTENT BODY COMBAT	Les Mills CONTENT BODYPUMP	腰痛改善ストレッチ	Les Mills CONTENT LES MILLS CORE	19:00-19:30
20:00-20:30	Les Mills CONTENT BODY COMBAT	Les Mills ストレッチ (アッパーボディモビリティ)	Les Mills CONTENT BODYPUMP	Les Mills CONTENT LES MILLS CORE	Les Mills CONTENT BODYATTACK	ベーシックヨガ	LES MILLS LOW IMPACT (カーディオキックボクシング)	20:00-20:30
21:00-21:30	LES MILLS LOW IMPACT (カーディオ)	Les Mills WELNESS (首肩リセット)	Les Mills ストレッチ (ヒップモビリティ)	LES MILLS LOW IMPACT (ストレングス)	Les Mills WELNESS (ハムストリングスリセット)	Les Mills CONTENT BODY COMBAT	肩こり改善タオル ストレッチ	21:00-21:30
22:00-22:30	腰痛改善ストレッチ	Les Mills CONTENT BODY COMBAT	足腰強化ヨガ	ベーシックヨガ	Les Mills WELNESS (フルボディフォームローリング)	Les Mills ストレッチ (スパイナルモビリティ)	Les Mills CONTENT BODYBALANCE	22:00-22:30
23:00-23:30	Les Mills WELNESS (ヨガニードラディーブリラクゼーション)	ナイトヨガ	腰痛改善ストレッチ	肩こり改善タオル ストレッチ	安眠ヨガ	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。
 ※各レッスン999名限定です。

