

	月	火	水	木	金	土	日
0:00	00:00～00:30 LES MILLS SH'BAM	15分休憩	00:00～00:30 LES MILLS BODYPUMP	00:00～00:30 LES MILLS CORE	00:00～00:45 LES MILLS BODYBALANCE	00:00～00:30 LES MILLS BODYPUMP	30分休憩
0:30	00:30～01:00 LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS SH'BAM 00:15～00:45 00:45～01:30	30分休憩	00:30～01:00 LES MILLS SH'BAM	15分休憩	00:30～01:00 LES MILLS CORE	00:30～01:15 LES MILLS BODYCOMBAT
1:00	30分休憩	LES MILLS BODYCOMBAT	01:00～01:30 LES MILLS CORE	01:00～01:30 LES MILLS BODYCOMBAT	01:00～01:30 LES MILLS SH'BAM	15分休憩	15分休憩
1:30	01:30～02:15 LES MILLS BODYCOMBAT	30分休憩	01:30～02:00 LES MILLS BODYCOMBAT	15分休憩	01:30～02:00 LES MILLS BODYPUMP	01:15～02:00 LES MILLS SH'BAM	01:30～02:00 LES MILLS BODYPUMP
2:00	15分休憩	02:00～02:45 LES MILLS SH'BAM	15分休憩	01:45～02:30 LES MILLS BODYBALANCE	30分休憩	30分休憩	02:00～02:30 LES MILLS CORE
2:30	02:30～03:00 LES MILLS BODYPUMP	15分休憩	02:15～03:00 LES MILLS BODYBALANCE	30分休憩	02:30～03:00 LES MILLS BODYCOMBAT	02:30～03:15 LES MILLS BODYBALANCE	15分休憩
3:00	30分休憩	03:00～03:30 LES MILLS CORE	15分休憩	03:00～03:45 LES MILLS BODYCOMBAT	03:00～03:30 LES MILLS SH'BAM	30分休憩	02:45～03:30 LES MILLS SH'BAM
3:30	03:30～04:00 LES MILLS BODYCOMBAT	30分休憩	03:15～03:45 LES MILLS SH'BAM	30分休憩	03:30～04:15 LES MILLS BODYBALANCE	30分休憩	30分休憩
4:00	04:00～04:45 LES MILLS SH'BAM	04:00～04:45 LES MILLS BODYBALANCE	30分休憩	30分休憩	15分休憩	04:00～04:45 LES MILLS BODYCOMBAT	04:00～04:45 LES MILLS BODYBALANCE
4:30	15分休憩	30分休憩	04:45～05:30 LES MILLS BODYBALANCE	04:15～04:45 LES MILLS BODYCOMBAT	04:30～05:00 LES MILLS SH'BAM	15分休憩	30分休憩
5:00	05:00～05:30 LES MILLS CORE	05:15～05:45 LES MILLS BODYPUMP	15分休憩	04:45～05:15 LES MILLS BODYPUMP	05:00～05:30 LES MILLS BODYCOMBAT	04:45～05:30 LES MILLS BODYBALANCE	30分休憩
5:30	05:30～06:00 LES MILLS BODYCOMBAT	05:45～06:15 LES MILLS CORE	05:45～06:15 LES MILLS BODYCOMBAT	15分休憩	05:45～06:30 LES MILLS BODYPUMP	05:45～06:15 LES MILLS CORE	05:15～05:45 LES MILLS BODYCOMBAT
6:00	30分休憩	06:15～06:45 LES MILLS BODYCOMBAT	06:15～06:45 LES MILLS SH'BAM	06:00～06:45 LES MILLS BODYBALANCE	15分休憩	06:30～07:15 LES MILLS SH'BAM	05:45～06:15 LES MILLS SH'BAM
6:30	06:30～07:00 LES MILLS SH'BAM	15分休憩	06:45～07:15 LES MILLS CORE	30分休憩	15分休憩	06:30～07:15 LES MILLS SH'BAM	06:15～06:45 LES MILLS BODYCOMBAT
7:00	07:00～07:30 LES MILLS BODYPUMP	07:00～07:45 LES MILLS SH'BAM	15分休憩	07:15～08:00 LES MILLS BODYCOMBAT	30分休憩	07:15～07:45 LES MILLS SH'BAM	07:00～07:30 LES MILLS BODYPUMP
7:30	07:30～08:00 LES MILLS BODYCOMBAT	15分休憩	07:30～08:00 LES MILLS BODYBALANCE	07:15～08:00 LES MILLS BODYCOMBAT	07:45～08:15 LES MILLS BODYCOMBAT	07:15～07:45 LES MILLS BODYCOMBAT	07:30～08:00 LES MILLS CORE
8:00	15分休憩	08:00～08:30 LES MILLS CORE	08:00～08:30 LES MILLS BODYCOMBAT	08:00～08:30 LES MILLS SH'BAM	15分休憩	08:00～08:45 LES MILLS BODYPUMP	15分休憩
8:30	08:15～09:00 LES MILLS BODYBALANCE	08:30～09:00 LES MILLS BODYCOMBAT	08:30～09:00 LES MILLS SH'BAM	08:30～09:00 LES MILLS BODYPUMP	08:30～09:00 LES MILLS CORE	15分休憩	08:15～08:45 LES MILLS BODYBALANCE
9:00	09:00～09:30 LES MILLS SH'BAM	09:00～09:30 LES MILLS BODYBALANCE	09:00～09:30 LES MILLS BODYPUMP	09:00～09:30 LES MILLS SH'BAM	09:00～09:45 LES MILLS SH'BAM	09:00～09:45 LES MILLS BODYBALANCE	09:00～09:45 LES MILLS BODYCOMBAT
9:30	09:30～10:00 LES MILLS CORE	09:30～10:00 LES MILLS SH'BAM	09:30～10:00 LES MILLS BODYCOMBAT	09:30～10:00 LES MILLS BODYBALANCE	15分休憩	09:45～10:15 LES MILLS BODYCOMBAT	15分休憩
10:00	10:00～10:45 LES MILLS BODYCOMBAT	10:00～10:30 LES MILLS BODYPUMP	10:00～10:45 LES MILLS SH'BAM	10:00～10:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:00～10:45 YOGA	10:15～10:45 LES MILLS CORE	10:00～10:45 LES MILLS SH'BAM
10:30	15分休憩	30分休憩	15分休憩	30分休憩	渡部IR	15分休憩	10:45～11:15 LES MILLS CORE
11:00	11:00～11:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:00～11:45 YOGA	11:00～11:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:00～11:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:00～11:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:00～11:45 LES MILLS SH'BAM	11:15～11:45 LES MILLS BODYCOMBAT
11:30	渡部IR	渡部IR	渡部IR	渡部IR	渡部IR	渡部IR	渡部IR
	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩
12:00	12:00～12:30 LES MILLS BODYCOMBAT	12:00～12:45 LES MILLS SH'BAM	12:00～12:30 LES MILLS BODYPUMP	12:00～12:45 LES MILLS BODYCOMBAT	12:00～12:30 LES MILLS BODYPUMP	12:00～12:45 LES MILLS BODYBALANCE	12:00～12:30 LES MILLS SH'BAM
12:30	12:30～13:00 LES MILLS SH'BAM	12:45～13:15 LES MILLS BODYPUMP	12:30～13:00 LES MILLS BODYCOMBAT	12:45～13:15 LES MILLS SH'BAM	12:30～13:00 LES MILLS CORE	15分休憩	12:30～13:00 LES MILLS CORE
13:00	15分休憩	13:15～13:45 LES MILLS BODYCOMBAT	15分休憩	13:15～13:45 LES MILLS YOGA	13:00～13:45 LES MILLS SH'BAM	13:00～13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15分休憩
13:30	13:15～14:00 YOGA	15分休憩	13:15～14:00 YOGA	渡部IR	15分休憩	13:30～14:00 LES MILLS SH'BAM	13:15～14:00 LES MILLS BODYBALANCE
14:00	15分休憩	14:00～15:00 LES MILLS BODYBALANCE	15分休憩	14:00～15:00 YOGA	30分休憩	15分休憩	15分休憩
14:30	14:15～15:00 LES MILLS BODYBALANCE	渡部IR	14:15～15:00 LES MILLS BODYBALANCE	渡部IR	14:15～15:00 LES MILLS BODYBALANCE	渡部IR	14:15～15:00 LES MILLS SH'BAM
15:00	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩
15:30	15:15～16:00 LES MILLS BODYCOMBAT	15:15～15:45 LES MILLS BODYPUMP	15:15～16:00 LES MILLS SH'BAM	15:15～15:45 LES MILLS SH'BAM	15:15～15:45 LES MILLS BODYCOMBAT	15:15～16:00 LES MILLS SH'BAM	15:15～16:00 LES MILLS BODYCOMBAT
16:00	16:00～16:30 LES MILLS CORE	15:45～16:15 LES MILLS BODYCOMBAT	15分休憩	15:45～16:15 LES MILLS BODYPUMP	15:45～16:15 LES MILLS SH'BAM	15分休憩	15分休憩
16:30	30分休憩	16:30～17:15 LES MILLS SH'BAM	16:15～16:45 LES MILLS BODYCOMBAT	16:15～16:45 LES MILLS BODYCOMBAT	16:15～16:45 LES MILLS BODYBALANCE	16:15～17:00 LES MILLS BODYCOMBAT	16:15～16:45 LES MILLS CORE
17:00	17:00～17:30 LES MILLS BODYPUMP	17:15～17:45 LES MILLS CORE	16:45～17:15 LES MILLS BODYPUMP	16:30～17:00 LES MILLS CORE	17:00～17:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15分休憩	17:00～17:45 LES MILLS BODYPUMP
17:30	17:30～18:00 LES MILLS SH'BAM	15分休憩	17:30～18:00 LES MILLS BODYCOMBAT	17:30～18:00 LES MILLS CORE	17:30～18:00 LES MILLS BODYPUMP	17:15～18:00 LES MILLS BODYBALANCE	15分休憩
18:00	18:00～18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00～18:45 LES MILLS BODYPUMP	18:00～18:30 LES MILLS CORE	18:00～18:30 LES MILLS SH'BAM	18:00～18:30 LES MILLS BODYBALANCE	15分休憩	18:00～18:30 LES MILLS SH'BAM
18:30	18:30～19:00 LES MILLS BODYBALANCE	15分休憩	18:30～19:00 LES MILLS SH'BAM	18:30～19:00 LES MILLS BODYCOMBAT	18:30～19:15 LES MILLS SH'BAM	18:15～18:45 LES MILLS CORE	18:30～19:00 LES MILLS BODYCOMBAT
19:00	19:00～19:45 LES MILLS SH'BAM	19:00～19:45 LES MILLS BODYBALANCE	19:00～19:30 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00～19:30 LES MILLS CORE	19:15～19:45 LES MILLS SH'BAM	18:45～19:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00～19:30 LES MILLS SH'BAM
19:30	15分休憩	15分休憩	19:30～20:00 LES MILLS SH'BAM	19:30～20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30～20:00 LES MILLS BODYPUMP	19:15～19:45 LES MILLS SH'BAM	19:30～20:00 LES MILLS BODYCOMBAT
20:00	20:00～20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00～20:30 LES MILLS SH'BAM	20:00～20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00～20:30 LES MILLS BODYBALANCE	20:00～20:30 LES MILLS SH'BAM	20:00～20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15分休憩
20:30	20:30～21:00 LES MILLS SH'BAM	20:30～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30～21:00 LES MILLS BODYBALANCE	20:30～21:00 LES MILLS SH'BAM	20:30～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30～21:00 LES MILLS SH'BAM	20:15～21:00 LES MILLS SH'BAM
21:00	21:00～21:30 LES MILLS CORE	21:00～21:30 LES MILLS SH'BAM	15分休憩	21:00～21:30 LES MILLS BODYCOMBAT	21:00～21:30 LES MILLS SH'BAM	21:00～21:45 LES MILLS BODYPUMP	21:00～21:45 LES MILLS BODYBALANCE
21:30	21:30～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	21:30～22:00 LES MILLS BODYPUMP	21:15～21:45 LES MILLS BODYPUMP	21:45～22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	21:30～22:00 LES MILLS CORE	15分休憩	21:30～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT
22:00	22:00～22:30 LES MILLS BODYBALANCE	22:00～22:30 LES MILLS CORE	22:00～22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00～22:30 LES MILLS SH'BAM	22:00～22:30 LES MILLS SH'BAM	22:00～22:45 LES MILLS BODYBALANCE	22:00～22:30 LES MILLS BODYPUMP
22:30	30分休憩	22:30～23:00 LES MILLS BODYCOMBAT	22:30～23:15 LES MILLS SH'BAM	22:30～23:00 LES MILLS BODYPUMP	22:45～23:30 LES MILLS BODYBALANCE	15分休憩	22:30～23:00 LES MILLS CORE
23:00	23:00～23:30 LES MILLS BODYPUMP	15分休憩	15分休憩	23:00～23:30 LES MILLS BODYCOMBAT	23:00～23:30 LES MILLS BODYBALANCE	23:00～23:30 LES MILLS SH'BAM	15分休憩
23:30	23:30～24:00 LES MILLS CORE	23:15～24:00 LES MILLS SH'BAM	23:30～24:00 LES MILLS BODYBALANCE	30分休憩	23:30～24:00 LES MILLS BODYCOMBAT	23:30～24:00 LES MILLS CORE	23:15～24:00 LES MILLS BODYCOMBAT

インストラクタークラス

インストラクタークラス ※祝日のインストラクタークラスはヴァーチャルクラスに変更となります



LES MILLS BODYPUMP

世界で一番人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメ。科学的に証明された動きとテクニック、そしてインストラクターの励ましとパワーとなり、一人でトレーニングするよりもはるかに充実した時間を過ごせること間違いなし。

- 効果
- 体幹強化
- 脂肪の少ない健康な体づくり
- 骨の健康維持と向上



LES MILLS CORE

スポーツする時にも日常生活の動きにも大きな影響を与える強い体幹。その上半身と下半身とつなぐ重要な役割を担う体幹と、その周辺筋肉を鍛える30分の短時間中型ワークアウト。それぞれの身体の状態に合わせて使用するチェアやプレート重量の調節や、腹筋などの動きもアレンジ可能。ワークアウトのキーとなる正しいテクニックを身につけることで運動効率が上がり、運動効率が上がることでワークアウトの効果を実感。

- 効果
- お腹とお尻の引き締め
- ケガの防止
- 強い体幹づくり



LES MILLS BODYCOMBAT

決して経験は必要ない。空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは、難しい動きは一切なし。仮想的相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。限界へのチャレンジを後押しするインストラクターの言葉に、モチベーションもアップ。楽しい時間を過ごしながら、ストレスも発散。

- 効果
- 体幹強化
- 腕力とバランス感覚の向上
- 強さとする気を引き出す



LES MILLS SH'BAM

楽しみたいという気持ちと笑顔さえあれば、誰でも参加できるダンス系ワークアウト。ダンス経験がない方も、シンプルなおもちゃも繰り返して行うコリオになっているため、少し練習すればクラスに馴染むことができ、ワークアウトが終わる頃には自信に満ち溢れるはず。また、最新ヒットチャートランキングに名を連ねる楽曲を取り入れているのもポイント。ダンスをアレンジした有酸素運動は、カロリー消費と脂肪燃焼に効果的。

- 効果
- 新しいダンスの習得
- カロリー消費 脂肪燃焼
- ストレス発散



LES MILLS BODYBALANCE

心と身体、そして生活そのものの質を向上させる。レズミルズ考案の「NEW YOGA」。ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。さらに、集中して、呼吸を意識しながらエクササイズすることで心も落ち着きを得られるのもBODYBALANCEの大きなポイント。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムです。

- 効果
- 柔軟性アップ 体幹強化
- ストレスの軽減
- 体力強化



YOGA

古代インド発祥の伝統文化であり、心身を磨く技術として伝わってきました。【ヨガ】とはサンスクリット語でつながりを意味し、心と体と魂が繋がっている状態のことを表します。呼吸と動きを合わせて気持ちよく動いて、ストレスやネガティブなエネルギーから解放され本来の自分と繋がります。ヘルシーで充実した生活を送るためのツールとしてぜひご参加ください。

- 効果
- 柔軟性向上
- リラクゼーション効果
- 体幹強化