

# Bスタジオ セルフタイム バーチャルスケジュール

DAY TIME	月	火	水	木	金	土	日	DAY TIME
9:30 ~ 22:00 まではスタジオタイムスケジュールをご確認ください。								
22:00	ボディバランス30	シバム30	レズミルズグリット	ボディコンバット30	ボディアタック	レズミルズコア	ボディバランス30	22:00
22:30	22:00~22:30	22:00~22:30	22:00~22:30	22:00~22:30	22:00~22:30	21:45~22:15	22:10~22:40	22:30
23:00	シバム30	ボディアタック	ボディバランス30	レズミルズバー	レズミルズコア	レズミルズバー	レズミルズコア	23:00
23:30	22:35~23:05	22:35~23:05	22:35~23:05	22:35~23:05	22:35~23:05	22:30~23:00	22:45~23:15	23:30
0:00	ボディコンバット30	レズミルズコア	ボディアタック	ボディコンバット30	レズミルズバー	レズミルズグリット	ボディアタック	0:00
0:30	23:20~23:50	23:20~23:50	23:20~23:50	23:20~23:50	23:20~23:50	23:05~23:35	23:30~0:00	0:30
1:00	レズミルズコア	ボディコンバット30	シバム30	ボディアタック	レズミルズグリット	ボディコンバット30	レズミルズバー	1:00
1:30	23:55~0:25	23:55~0:25	23:55~0:25	23:55~0:25	23:55~0:25	23:50~0:20	0:05~0:35	1:30
2:00	ボディアタック	レズミルズコア	ボディコンバット30	レズミルズグリット	ボディアタック	ボディバランス30	ボディコンバット30	2:00
2:30	0:40~1:10	0:40~1:10	0:40~1:10	0:40~1:10	0:40~1:10	0:25~0:55	0:50~1:20	2:30
3:00	ボディバランス30	ボディバランス30	レズミルズコア	シバム30	ボディコンバット30	ボディアタック	シバム30	3:00
3:30	1:15~1:45	1:15~1:45	1:15~1:45	1:15~1:45	1:15~1:45	1:10~1:40	1:25~1:55	3:30
4:00	レズミルズグリット	レズミルズバー	ボディバランス30	レズミルズコア	シバム30	レズミルズコア	ボディアタック	4:00
4:30	2:00~2:30	2:00~2:30	2:00~2:30	2:00~2:30	2:00~2:30	1:45~2:15	2:10~2:40	4:30
5:00	レズミルズバー	レズミルズグリット	ボディアタック	ボディバランス30	レズミルズコア	シバム30	レズミルズコア	5:00
5:30	2:35~3:05	2:35~3:05	2:35~3:05	2:35~3:05	2:35~3:05	2:30~3:00	2:45~3:15	5:30
6:00	レズミルズコア	シバム	レズミルズグリット	ボディコンバット30	ボディバランス30	レズミルズグリット	ボディコンバット30	6:00
6:30	3:20~3:50	3:20~3:50	3:20~3:50	3:20~3:50	3:20~3:50	3:05~3:35	3:30~4:00	6:30
7:00	シバム	レズミルズコア	シバム	レズミルズバー	レズミルズグリット	ボディバランス30	レズミルズグリット	7:00
7:30	3:55~4:25	3:55~4:25	3:55~4:25	3:55~4:25	3:55~4:25	3:50~4:20	4:05~4:35	7:30
8:00	ボディコンバット30	ボディバランス30	レズミルズコア	シバム	レズミルズバー	ボディアタック	ボディバランス30	8:00
8:30	4:40~5:10	4:40~5:10	4:40~5:10	4:40~5:10	4:40~5:10	4:25~4:55	4:50~5:20	8:30
9:00	レズミルズグリット	ボディコンバット30	ボディバランス30	レズミルズコア	シバム	レズミルズバー	ボディアタック	9:00
9:30	5:15~5:45	5:15~5:45	5:15~5:45	5:15~5:45	5:15~5:45	5:10~5:40	5:25~5:55	9:30
	ボディアタック	レズミルズグリット	ボディコンバット30	ボディバランス30	レズミルズコア	シバム	レズミルズバー	
	6:00~6:30	6:00~6:30	6:00~6:30	6:00~6:30	6:00~6:30	5:45~6:15	6:10~6:40	
	レズミルズバー	ボディアタック	レズミルズグリット	ボディコンバット30	ボディバランス30	レズミルズコア	シバム	
	6:35~7:05	6:35~7:05	6:35~7:05	6:35~7:05	6:35~7:05	6:30~7:00	6:45~7:15	
	ボディバランス30	レズミルズバー	ボディアタック	レズミルズグリット	ボディコンバット30	レズミルズグリット	レズミルズコア	
	7:20~7:50	7:20~7:50	7:20~7:50	7:20~7:50	7:20~7:50	7:05~7:35	7:30~8:00	
	ボディコンバット30	ボディバランス30	レズミルズバー	ボディアタック	レズミルズグリット	ボディバランス30	レズミルズグリット	
	7:55~8:25	7:55~8:25	7:55~8:25	7:55~8:25	7:55~8:25	7:50~8:20	8:05~8:35	
	レズミルズコア30	ボディコンバット30	ボディバランス30	レズミルズバー	ボディアタック	ボディコンバット30	ボディバランス30	
	8:40~9:10	8:40~9:10	8:40~9:10	8:40~9:10	8:40~9:10	8:25~8:55	8:50~9:20	
	シバム	レズミルズコア30	ボディコンバット30	ボディバランス30	レズミルズバー	ボディアタック	ボディコンバット30	
	9:15~9:45	9:15~9:45	9:15~9:45	9:15~9:45	9:15~9:45	9:10~9:40	9:25~9:55	



# LES MILLS VIRTUAL バイクスタジオ バーチャルスケジュール

— バーチャルエクササイズ —

	月	火	水	木	金	土	日	
10:30~	LES MILLS RPM 10:30~11:00		LES MILLS THE TRIP 10:30~11:15	LES MILLS RPM 10:30~11:00	LES MILLS THE TRIP 10:30~11:15	LES MILLS sprint 10:30~11:00	LES MILLS THE TRIP 10:30~11:15	10:30~
11:30~	LES MILLS THE TRIP 11:15~12:00		LES MILLS RPM 11:30~12:00	LES MILLS THE TRIP 11:15~12:00	LES MILLS sprint 11:30~12:00	LES MILLS THE TRIP 11:15~12:00	LES MILLS sprint 11:30~12:00	11:30~
12:30~	LES MILLS sprint 12:15~12:45		LES MILLS THE TRIP 12:15~13:00	LES MILLS RPM 12:15~12:45	LES MILLS THE TRIP 12:15~13:00	LES MILLS RPM 12:15~12:45	LES MILLS RPM 12:15~12:45	12:30~
13:30~	LES MILLS THE TRIP 13:00~13:45		LES MILLS sprint 13:15~13:45	LES MILLS THE TRIP 13:00~13:45	LES MILLS RPM 13:15~13:45	LES MILLS sprint 13:00~13:30	LES MILLS THE TRIP 13:00~13:45	13:30~
14:30~	LES MILLS RPM 14:00~14:30		LES MILLS RPM 14:00~14:30	LES MILLS sprint 14:00~14:30	LES MILLS THE TRIP 14:00~14:45	LES MILLS THE TRIP 13:45~14:30	LES MILLS sprint 14:00~14:30	14:30~
15:30~	LES MILLS THE TRIP 14:45~15:30		LES MILLS THE TRIP 14:45~15:30	LES MILLS RPM 14:45~15:15	LES MILLS sprint 15:00~15:30	LES MILLS RPM 14:45~15:15	LES MILLS THE TRIP 14:45~15:30	15:30~
16:30~	LES MILLS sprint 15:45~16:15		LES MILLS sprint 15:45~16:15	LES MILLS THE TRIP 15:30~16:15	LES MILLS THE TRIP 15:45~16:30	LES MILLS sprint 15:30~16:00	LES MILLS RPM 15:45~16:15	16:30~
17:30~	LES MILLS THE TRIP 16:30~17:15		LES MILLS THE TRIP 16:30~17:15	LES MILLS sprint 16:30~17:00	LES MILLS RPM 16:45~17:15	LES MILLS THE TRIP 16:15~17:00	LES MILLS sprint 16:30~17:00	17:30~
18:30~	LES MILLS RPM 17:30~18:00		LES MILLS RPM 17:30~18:00	LES MILLS THE TRIP 17:15~18:00	LES MILLS THE TRIP 17:30~18:15	LES MILLS sprint 18:00~18:30	LES MILLS THE TRIP 18:00~18:45	18:30~
19:30~	LES MILLS THE TRIP 18:15~19:00		LES MILLS THE TRIP 18:15~19:00	LES MILLS RPM 18:15~18:45	LES MILLS sprint 18:30~19:00	LES MILLS RPM 18:45~19:15	LES MILLS sprint 19:00~19:30	19:30~
20:30~	LES MILLS RPM 19:15~19:45		LES MILLS sprint 19:15~19:45	LES MILLS THE TRIP 19:00~19:45	LES MILLS THE TRIP 19:15~20:00	LES MILLS THE TRIP 19:30~20:15	LES MILLS RPM 19:45~20:15	20:30~
21:30~	LES MILLS THE TRIP 20:00~20:45		LES MILLS THE TRIP 20:00~20:45	LES MILLS sprint 20:00~20:30	LES MILLS RPM 20:15~20:45	LES MILLS sprint 20:30~21:00	LES MILLS THE TRIP 20:30~21:15	21:30~
22:30~	LES MILLS sprint 21:00~21:30		LES MILLS RPM 21:00~21:30	LES MILLS THE TRIP 20:45~21:30	LES MILLS sprint 21:00~21:30	LES MILLS RPM 21:15~21:45	LES MILLS sprint 21:30~22:00	22:30~
23:30~	LES MILLS RPM 22:00~22:30		LES MILLS THE TRIP 22:00~22:45	LES MILLS sprint 22:00~22:30	LES MILLS THE TRIP 22:00~22:45	LES MILLS sprint 22:00~22:30	LES MILLS THE TRIP 22:15~23:00	23:30~
0:30~	LES MILLS THE TRIP 22:45~23:30	LES MILLS RPM 22:30~23:00	LES MILLS RPM 23:00~23:30	LES MILLS THE TRIP 22:45~23:30	LES MILLS sprint 23:00~23:30	LES MILLS THE TRIP 22:45~23:30	LES MILLS RPM 23:15~23:45	0:30~
1:30~	LES MILLS sprint 23:45~0:15	LES MILLS sprint 23:30~0:00	LES MILLS sprint 23:45~0:15	LES MILLS RPM 23:45~0:15	LES MILLS THE TRIP 23:45~0:30	LES MILLS RPM 23:45~0:15	LES MILLS sprint 0:00~0:30	1:30~
2:30~	LES MILLS RPM 0:30~1:00	LES MILLS THE TRIP 0:30~1:15	LES MILLS THE TRIP 0:30~1:15	LES MILLS sprint 0:30~1:00	LES MILLS RPM 0:30~1:00	LES MILLS RPM 0:30~1:00	LES MILLS THE TRIP 0:30~1:15	2:30~
3:30~	LES MILLS THE TRIP 1:30~2:15	LES MILLS sprint 1:30~2:00	LES MILLS RPM 1:30~2:00	LES MILLS THE TRIP 1:30~2:15	LES MILLS sprint 1:30~2:00	LES MILLS sprint 1:30~2:00	LES MILLS RPM 1:30~2:00	3:30~
4:30~	LES MILLS RPM 2:30~3:00	LES MILLS THE TRIP 2:30~3:15	LES MILLS sprint 2:30~3:00	LES MILLS RPM 2:30~3:00	LES MILLS RPM 2:30~3:00	LES MILLS THE TRIP 2:30~3:15	LES MILLS sprint 2:30~3:00	4:30~
5:30~	LES MILLS sprint 3:30~4:00	LES MILLS RPM 3:30~4:00	LES MILLS THE TRIP 3:30~4:15	LES MILLS sprint 3:30~4:00	LES MILLS THE TRIP 3:30~4:15	LES MILLS RPM 3:30~4:00	LES MILLS THE TRIP 3:30~4:15	5:30~
6:30~	LES MILLS THE TRIP 4:30~5:15	LES MILLS sprint 4:30~5:00	LES MILLS RPM 4:30~5:00	LES MILLS THE TRIP 4:30~5:15	LES MILLS RPM 4:30~5:00	LES MILLS sprint 4:30~5:00	LES MILLS RPM 4:30~5:00	6:30~
7:30~	LES MILLS RPM 5:30~6:00	LES MILLS THE TRIP 5:30~6:15	LES MILLS sprint 5:30~6:00	LES MILLS RPM 5:30~6:00	LES MILLS sprint 5:30~6:00	LES MILLS THE TRIP 5:30~6:15	LES MILLS sprint 5:30~6:00	7:30~
8:30~	LES MILLS sprint 6:30~7:00	LES MILLS RPM 6:30~7:00	LES MILLS THE TRIP 6:30~7:15	LES MILLS sprint 6:30~7:00	LES MILLS THE TRIP 6:30~7:15	LES MILLS RPM 6:30~7:00	LES MILLS THE TRIP 6:30~7:15	8:30~
9:30~	LES MILLS THE TRIP 7:30~8:15	LES MILLS sprint 7:30~8:00	LES MILLS RPM 7:30~8:00	LES MILLS THE TRIP 7:30~8:15	LES MILLS RPM 7:30~8:00	LES MILLS sprint 7:30~8:00	LES MILLS RPM 7:30~8:00	9:30~
10:30~	LES MILLS RPM 8:30~9:00	LES MILLS THE TRIP 8:30~9:15	LES MILLS sprint 8:30~9:00	LES MILLS RPM 8:30~9:00	LES MILLS sprint 8:30~9:00	LES MILLS THE TRIP 8:30~9:15	LES MILLS sprint 8:30~9:00	10:30~
11:30~	LES MILLS sprint 9:30~10:00	LES MILLS sprint 9:30~10:00	LES MILLS THE TRIP 9:30~10:15	LES MILLS RPM 9:30~10:00	LES MILLS THE TRIP 9:30~10:15	LES MILLS RPM 9:30~10:00	LES MILLS THE TRIP 9:30~10:15	11:30~