マイボデイ山梨中央　スタジオスケジュール　2022年6月

月	火	水	木	金	土	日祝
6:00~6:45 THE TRIP	6:00~6:45 THE TRIP	6:00~6:45 LesMILLs BODYBALANCE	6:00~6:45 LesMILLs BODY PUMP	6:00~6:30 SPRINT	6:00~6:45 THE TRIP	6:00~6:45 LesMILLs BODYBALANCE
7:00~7:30 RPM	7:00~7:30 SPRINT	7:00~7:45 LesMILLs BODY PUMP	7:00~7:45 LesMILLs BODYBALANCE	7:00~7:45 THE TRIP	7:00~7:30 SPRINT	7:00~7:45 LesMILLs SHBAM
8:00~8:45 THE TRIP	8:00~8:45 THE TRIP	8:00~8:45 LesMILLs BODYCOMBAT	8:00~8:45 LesMILLs SHBAM	8:00~8:30 SPRINT	8:00~8:45 THE TRIP	8:00~8:45 LesMILLs BODY PUMP
9:00~9:30 SPRINT	9:00~9:30 RPM	9:00~9:30 BODYBALANCE	9:00~9:30 BODYCOMBAT	9:00~9:30 RPM	9:00~9:30 SPRINT	9:00~9:30 CORE
9:45~10:30 THE TRIP	9:45~10:30 THE TRIP	9:45~10:30 LesMILLs SHBAM	9:45~10:30 LesMILLs BODY PUMP	9:45~10:30 THE TRIP	9:45~9:15 CORE	9:45~10:30 LesMILLs BODYCOMBAT
10:45~11:30 リズム体操 奥野	10:45~11:30 ズンバ 奥野	10:45~11:30 LesMILLs BODYCOMBAT	10:45~11:30 ズンバ 奥野	10:45~11:15 SPRINT	10:45~11:30 ヨガ 長久保	10:45~11:30 LesMILLs BODY PUMP
11:45~12:30 ウエーブリング かおり	11:45~12:30 ストレッチポール 奥野	11:45~12:30 LesMILLs BODY PUMP	11:45~12:30 体幹&TPH 土屋	11:45~12:30 THE TRIP	11:45~12:30 ズンバ 平井	11:45~12:30 LesMILLs SHBAM
12:45~13:30 LesMILLs BODY PUMP	12:45~13:15 SPRINT	12:45~13:45 姿勢改善ピラティス かおり	12:45~13:30 LesMILLs SHBAM	12:45~13:15 RPM	12:45~13:30 LesMILLs SHBAM	12:45~13:30 ズンバ マミーゴ
14:00~14:45 LesMILLs SHBAM	14:00~14:45 THE TRIP	14:00~14:45 LesMILLs BODYBALANCE	14:00~14:45 LesMILLs BODY PUMP	14:00~14:45 THE TRIP	14:00~14:45 LesMILLs BODY PUMP	14:00~14:45 THE TRIP
15:00~15:45 LesMILLs BODYBALANCE	15:00~15:30 SPRINT	15:00~15:45 LesMILLs SHBAM	15:00~15:45 LesMILLs BODYBALANCE	15:00~15:30 SPRINT	15:00~15:45 LesMILLs BODYCOMBAT	15:00~15:30 SPRINT
16:00~16:45 LesMILLs CORE	16:00~16:45 THE TRIP	16:00~16:45 LesMILLs BODYCOMBAT	16:00~16:45 LesMILLs BODY PUMP	16:00~16:45 THE TRIP	16:00~16:45 LesMILLs BODYBALANCE	16:00~16:45 THE TRIP
17:00~17:45 LesMILLs BODYCOMBAT	17:00~17:30 SPRINT	17:00~17:45 LesMILLs BODY PUMP	17:00~17:45 LesMILLs SHBAM	17:00~17:45 THE TRIP	17:00~17:45 LesMILLs CORE	17:00~17:30 SPRINT
18:00~18:45 LesMILLs BODY PUMP	18:00~18:45 THE TRIP	18:00~18:45 LesMILLs SHBAM	18:00~18:45 LesMILLs BODYCOMBAT	18:00~18:45 THE TRIP	18:00~18:45 LesMILLs BODY PUMP	18:00~18:45 THE TRIP
19:00~19:45 ボディコンバット 戸栗	19:00~20:00 姿勢改善ピラティス かおり	19:00~19:45 ズンバ 奥野	19:00~19:45 ズンバ 土屋	19:00~19:30 SPRINT	19:00~19:45 LesMILLs BODYCOMBAT	19:00~19:45 THE TRIP
20:00~20:45 ズンバ 真美 6/20 マミーゴ	20:15~20:45 CORE	20:00~20:45 ヨガ 奥野	20:00~20:30 SPRINT	20:00~20:45 THE TRIP	20:00~20:45 LesMILLs BODYBALANCE	20:00~20:30 SPRINT
21:00~21:45 THE TRIP	21:00~21:45 LesMILLs BODY PUMP	21:00~21:45 LesMILLs BODYCOMBAT	21:00~21:45 THE TRIP	21:00~21:30 RPM	21:00~21:45 LesMILLs SHBAM	21:00~21:45 THE TRIP

アクティブ系　機能改善系　バーチャル　バーチャル自転車　新レッスン

定員　ボディパンプ８名　ストレッチポール28名　ウエーブリング18名　自転車10名　他25名

レッスン説明

ヨガ	呼吸を意識しながら身体をほぐし、動かしていきます。深い呼吸とゆったりとした動作で心と体を整えて行きます。
姿勢改善 ピラティス	自身の呼吸と動きを合わせることで、体の内側から姿勢を整えて行きます。姿勢が改善することにより日々の生活が楽に過ごせるようになり、スタイルアップにも繋がります。
ストレッチポール	ﾎﾟｰﾙに乗り、体をほぐす事で。背骨を整える事が出来ます。更に筋肉をリラックスさせて、身体を本来の位置にリセットさせていきます。
リズム体操 （簡単エアロ）	基本の動作から始めていきます。初めての方でも安心して参加して頂けるクラスです。
ズンバ	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。 全世界で楽しまれている大人気のプログラムです。
ウェーブリング	特殊な形のﾘﾝｸﾞを使い、身体のコリや痛みを緩和し、更にﾘﾝﾊﾟの流れを向上させ、むくみや疲れを取り除いてくことも出来ます。また柔軟性の向上にも繋がります。
ボディコンバット	音楽に合わせてパンチやキックなどの格闘技エクササイズです。ストレスも脂肪も楽しくノックアウト出来ます。
LesMiLLs BODYPUMP	ダイエット効果絶大！消費カロリーが凄い!!「筋トレと有酸素運動」を組み合わせたプログラムです。
LesMiLLs BODYCOMBAT	格闘技系のレッスンです。仮想の相手にキックやパンチで突き進みストレスを発散させ、チャンピオンのような気分をお楽しみください。消費カロリーが凄いプログラムです。
LesMiLLs SHBAM	ダンス系レッスンです。難しい振り付けがないので初心者でも気持ちよく踊れ、汗をかいて健康的にダイエットできるとても人気のプログラムです。
LesMiLLs BODYBALANCE	精神、身体、生き方そのものを向上させることに重点をおいたヨガをベースに太極拳ピラティス等の動きを取り入れたレッスンです。
LesMiLLs CORE	上半身と下半身をつなぐ筋肉と体幹を鍛えます。お腹やお尻を引き締め、体幹の筋肉を機能的に強化することで怪我の予防にも役立ちます。
LesMiLLs TRIP	大きなスクリーンに映し出される映像に合わせて、楽しみながらバイクをこぐ自転車のワークアウトです。走り抜けるところは未来都市やジャングル、そして火山から噴き出す溶岩の間、海の中など、非日常空間です。更に映像に合わせた大迫力の音楽の中を走り抜ける為、 初めての方でも直ぐにはまってしまいます。
LesMiLLs SPRINT	全速力でバイクをこいで、不完全回復のまま次のインターバルに入る。その繰り返しを短時間で行うハードなワークアウトです。その為強靭な精神力が養われ、クラス終了後も数時間はカロリー燃焼が続きます。体力と気力の限界に挑戦し、爽快感を得てください。
LesMiLLs RPM	コントロールしながら坂を上がったり下ったり。様々なシチュエーションに合わせて負担を自分流にカスタマイズしていくワークアウトです。あらゆるジャンルの音楽に合わせてペダルをこぎサイクリングの「旅」を楽しみながらチャレンジしてください。

注意事項・参加方法

○	レッスン参加方法は、通常レッスン・バーチャルレッスン共に同じになります。レッスン開始30分前にスタジオ入り口にて参加チケットをお取りください。レッスン開始15分前より入場を開始します。インストラクターによるレッスンの場合はスタッフの指示に従いご入場ください。
○	レッスン定員については各レッスン25名となります。道具を使うレッスンに関しては道具の数を定員とさせて頂きます。
○	スタジオ内は土足厳禁となります。室内履きをご用意ください。
○	やむ追えない事情でレッスン休講することが有ります。
○	急なインストラクターの変更、レッスンの変更をすることが有ります。
○	皆様が、安全に楽しくレッスンを受けられるよう他者への配慮を行いながらレッスンを受講してください
○	スタジオ内では、インストラクターの指示に従ってください。