

マイボデイ山梨中央 スタジオスケジュール 2023年12月～

	月	火	水	木	金	土	日
6:00	12月28日(木)～1月3日(水)は年末年始の為、プログラムが変更となります。詳しくは、別紙をご確認下さい。					6:00～7:00 ▶ LesMILLs BODY BALANCE	6:00～7:00 ▶ LesMILLs BODY ATTACK
6:30							
7:00	11日(月) → 19:00～ ボディコンバット → VRコンバット 25日(月) → 19:00～ ボディコンバット → VRコンバット 16日(土) → 10:45～ ヨガ まさこIR → 平井IR					7:15～8:15 ▶ LesMILLs BODY PUMP	7:15～8:15 ▶ LesMILLs BODYCOMBAT
7:30							
8:00						8:30～9:30 ▶ LesMILLs BODY ATTACK	8:30～9:30 ▶ LesMILLs BODY PUMP
8:30							
9:00						9:45～10:30 ▶ LesMILLs BODYCOMBAT	9:45～10:45 ▶ LesMILLs BODY BALANCE
9:30							
10:00	12月25日(月) 20:00～21:00『クリスマスズンバ』開催！ 詳しくは別途POPを確認してください。					10:45～11:30 ヨガ まさこ	11:00～11:30 ▶ LesMILLs barre
10:30						16日代行 平井	
11:00	10:45～11:30 リズム体操 奥野	10:45～11:30 ズンバ 奥野	11:00～11:30 ▶ LesMILLs barre	10:45～11:30 ズンバ 奥野	11:00～11:45 ▶ LesMILLs SHBAM		
11:30							
12:00	▶ LesMILLs SHBAM	11:45～12:30 ストレッチポール 奥野	▶ LesMILLs BODY COMBAT	11:45～12:30 ヨガ 奥野	▶ LesMILLs barre	11:45～12:30 ズンバ 平井	▶ LesMILLs SHBAM
12:30							
13:00	▶ LesMILLs BODY PUMP	▶ LesMILLs BODY BALANCE	▶ LesMILLs BODY BALANCE	▶ LesMILLs barre	▶ LesMILLs BODY PUMP	▶ LesMILLs SHBAM	12:45～13:30 ズンバ マミーゴ
13:30							
14:00	▶ LesMILLs SHBAM	▶ LesMILLs barre	▶ LesMILLs BODY PUMP	▶ LesMILLs BODY COMBAT	▶ LesMILLs BODY BALANCE	▶ LesMILLs BODY PUMP	▶ LesMILLs CORE
14:30							
15:00	▶ LesMILLs BODY BALANCE	▶ GRIT ATHLETIC	▶ LesMILLs CORE	▶ LesMILLs BODY ATTACK	▶ LesMILLs BODY COMBAT	▶ LesMILLs BODY BALANCE	▶ LesMILLs BODY COMBAT
15:30							
16:00	▶ LesMILLs CORE	▶ LesMILLs BODY COMBAT	▶ LesMILLs barre	▶ LesMILLs SHBAM	▶ LesMILLs barre	▶ LesMILLs SHBAM	▶ GRIT ATHLETIC
16:30							
17:00	▶ LesMILLs BODY COMBAT	▶ LesMILLs SHBAM	▶ LesMILLs BODY PUMP	▶ LesMILLs CORE	▶ LesMILLs BODY ATTACK	▶ LesMILLs BODY COMBAT	▶ LesMILLs BODY BALANCE
17:30							
18:00	▶ LesMILLs BODY PUMP	▶ LesMILLs BODY BALANCE	▶ LesMILLs SHBAM	▶ LesMILLs BODY COMBAT	▶ LesMILLs CORE	▶ LesMILLs BODY ATTACK	▶ LesMILLs SHBAM
18:30							
19:00	19:00～19:45 ボディコンバット 勇貴(11日休講) (25日休講)	▶ LesMILLs BODY ATTACK	19:00～19:45 ズンバ 奥野	▶ LesMILLs BODY PUMP	▶ LesMILLs BODY BALANCE	▶ LesMILLs BODY PUMP	▶ LesMILLs BODY COMBAT
19:30							
20:00	20:00～20:45 ズンバ KIRA	▶ LesMILLs BODY PUMP	20:00～20:45 ヨガ 奥野	▶ LesMILLs BODY BALANCE	▶ LesMILLs BODY COMBAT	▶ LesMILLs CORE	▶ LesMILLs BODY ATTACK
20:30							
21:00	25日 イベント						

アクティブ系
 機能改善系
 バーチャル

道具を用いるレッスンには定員がございます。

マイボディ山梨中央 12月28日(木)～1月3日 プログラム

	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	
6:00			6:00～7:00	6:00～7:00				6:00
6:30			▶ LesMILLs BODY BALANCE	▶ LesMILLs BODY ATTACK				6:30
7:00								7:00
7:30			7:15～8:15	7:15～8:15				7:30
8:00			▶ LesMILLs BODY PUMP	▶ LesMILLs BODYCOMBAT				8:00
8:30			8:30～9:30	8:30～9:30				8:30
9:00			▶ LesMILLs BODY ATTACK	▶ LesMILLs BODY PUMP				9:00
9:30								9:30
10:00			9:45～10:30	9:45～10:45				10:00
10:30			▶ LesMILLs BODYCOMBAT	▶ LesMILLs BODY BALANCE				10:30
11:00	10:45～11:30 ▶ LesMILLs BODY PUMP	11:00～11:45 ▶ LesMILLs SHBAM	10:45～11:30 ▶ LesMILLs BODY PUMP	11:00～11:30 ▶ LesMILLs barre	10:45～11:30 LesMILLs BODY COMBAT	10:45～11:30 ▶ LesMILLs CORE	11:00～11:30 ▶ LesMILLs barre	11:00
11:30								11:30
12:00	11:45～12:30 ▶ LesMILLs BODY COMBAT	12:00～12:30 ▶ LesMILLs barre	11:45～12:30 ▶ LesMILLs BODY BALANCE	11:45～12:30 ▶ LesMILLs SHBAM	11:45～12:30 ▶ LesMILLs SHBAM	11:45～12:30 ▶ LesMILLs BODY ATTACK	11:45～12:30 ▶ LesMILLs BODY COMBAT	12:00
12:30								12:30
13:00	12:45～13:15 ▶ LesMILLs barre	12:45～13:45 ▶ LesMILLs BODY PUMP	12:45～13:30 ▶ LesMILLs SHBAM	12:45～13:45 ▶ LesMILLs BODY ATTACK	12:45～13:45 ▶ LesMILLs BODY PUMP	12:45～13:30 ▶ LesMILLs BODY BALANCE	12:45～13:45 ▶ LesMILLs BODY BALANCE	13:00
13:30								13:30
14:00	14:00～14:45 ▶ LesMILLs BODY COMBAT	14:00～14:45 ▶ LesMILLs BODY BALANCE	14:00～14:45 ▶ LesMILLs BODY PUMP	14:00～14:45 ▶ LesMILLs CORE	14:00～14:45 ▶ LesMILLs SHBAM	14:00～14:30 ▶ LesMILLs barre	14:00～14:45 ▶ LesMILLs BODY PUMP	14:00
14:30								14:30
15:00	15:00～15:45 ▶ LesMILLs BODY ATTACK	15:00～15:45 ▶ LesMILLs BODY COMBAT	15:00～15:45 ▶ LesMILLs BODY BALANCE	15:00～15:45 ▶ LesMILLs BODY COMBAT	15:00～15:45 ▶ LesMILLs BODY BALANCE	15:00～15:30 ▶ GRIT ATHLETIC	15:00～15:45 ▶ LesMILLs CORE	15:00
15:30								15:30
16:00	16:00～16:45 ▶ LesMILLs SHBAM	16:00～16:30 ▶ LesMILLs barre	16:00～16:45 ▶ LesMILLs SHBAM	16:00～16:30 ▶ GRIT ATHLETIC	16:00～16:45 ▶ LesMILLs CORE	16:00～16:45 ▶ LesMILLs BODY COMBAT	16:00～16:30 ▶ LesMILLs barre	16:00
16:30								16:30
17:00	17:00～17:45 ▶ LesMILLs CORE	17:00～17:45 ▶ LesMILLs BODY ATTACK	17:00～17:45 ▶ LesMILLs BODY COMBAT	17:00～17:45 ▶ LesMILLs BODY BALANCE	17:00～17:45 ▶ LesMILLs BODY COMBAT	17:00～17:45 ▶ LesMILLs SHBAM	17:00～17:45 ▶ LesMILLs BODY PUMP	17:00
17:30								17:30
18:00	18:00～18:45 ▶ LesMILLs BODY COMBAT	18:00～18:45 ▶ LesMILLs CORE	18:00～18:45 ▶ LesMILLs BODY ATTACK	18:00～18:45 ▶ LesMILLs SHBAM	18:00～18:45 ▶ LesMILLs BODY PUMP	18:00～18:45 ▶ LesMILLs BODY BALANCE	18:00～18:45 ▶ LesMILLs SHBAM	18:00
18:30								18:30
19:00	19:00～19:45 ▶ LesMILLs BODY PUMP	19:00～19:45 ▶ LesMILLs BODY BALANCE	19:00～19:45 ▶ LesMILLs BODY PUMP	19:00～19:45 ▶ LesMILLs BODY COMBAT	19:00～19:45 ▶ LesMILLs BODY COMBAT	19:00～19:45 ▶ LesMILLs BODY ATTACK	19:00～19:45 ▶ LesMILLs BODY ATTACK	19:00
19:30								19:30
20:00	20:00～20:45 ▶ LesMILLs BODY BALANCE	20:00～20:45 ▶ LesMILLs BODY COMBAT	20:00～20:45 ▶ LesMILLs CORE	20:00～20:45 ▶ LesMILLs BODY ATTACK	20:00～20:45 ▶ LesMILLs SHBAM	20:00～20:45 ▶ LesMILLs BODY PUMP	20:00～20:45 ▶ LesMILLs BODY BALANCE	20:00
20:30								20:30
21:00								21:00

年末年始はすべてVRプログラムでの提供となります。

1月4日より、1月のタイムスケジュールでレッスン開催となります。

Merry Christmas Zumba

A cartoon illustration of Santa Claus with a white beard, red suit, and red hat with a white pom-pom. He is winking and smiling, sitting down.

クリスマス・ズンバ・特別レッスン

12月25日(月) 20:00~21:00

KIRA IR

OKUNO IR

HIRAI IR

MAMIGO IR