

マイボデイ山梨中央 スタジオスケジュール 2025年7月～

	月	火	水	木	金	土	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月21日(月)は祝日のため、 特別スケジュールとなります							7:00
7:30						7:15～8:15	7:15～8:15	7:30
8:00						▶ LesMiLLs BODY PUMP	▶ LesMiLLs BODY COMBAT	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						9:45～10:30	9:45～10:45	9:30
10:00						▶ LesMiLLs BODY COMBAT	▶ LesMiLLs BODY BALANCE	10:00
10:30	10:30～11:15 リズム体操 奥野							10:30
11:00		10:45～11:30 ズンバ 奥野	10:45～11:30 ▶ LesMiLLs DANCE	10:45～11:30 ズンバ 奥野	11:00～12:00	10:45～11:30 ヨガ まさこ	11:00～11:30 ▶ DANCE	11:00
11:30	11:30～12:15 やさしいヨガ まさこ				ヨガ&ピラティス まさこ			11:30
12:00		11:45～12:30 ストレッチポール 奥野	11:45～12:30 ▶ LesMiLLs BODY COMBAT	11:45～12:30 ヨガ 奥野		11:45～12:30 ズンバ 平井	11:45～12:30 ▶ LesMiLLs BODY PUMP	12:00
12:30					12:15～12:45 ▶ LesMiLLs DANCE			12:30
13:00	12:45～13:45 ▶ LesMiLLs BODY PUMP	12:45～13:45 ▶ LesMiLLs BODY PUMP	12:45～13:45 ▶ LesMiLLs BODY BALANCE	12:45～13:30 ▶ LesMiLLs DANCE	13:00～13:45 ▶ LesMiLLs BODY PUMP	12:45～13:30 ▶ LesMiLLs DANCE	12:45～13:30 ズンバ マミーゴ	13:00
13:30								13:30
14:00	14:00～14:45 ▶ LesMiLLs DANCE	14:00～14:45 ▶ LesMiLLs DANCE	14:00～14:45 ▶ LesMiLLs BODY PUMP	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
14:30								14:30
15:00	15:00～15:45 ▶ LesMiLLs BODY BALANCE	15:00～15:30 GRIT ATHLETIC	15:00～15:45 ▶ LesMiLLs CORE	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
15:30								15:30
16:00	16:00～16:45 ▶ LesMiLLs CORE	16:00～16:45 ▶ LesMiLLs BODY COMBAT	16:00～16:45 ▶ LesMiLLs BODY BALANCE	16:00～16:45 ▶ LesMiLLs BODY BALANCE	16:00～16:45 ▶ LesMiLLs DANCE	16:00～16:45 ▶ LesMiLLs DANCE	16:00～16:30 ▶ GRIT ATHLETIC	16:00
16:30								16:30
17:00	17:00～17:45 ▶ LesMiLLs BODY COMBAT	17:00～17:45 ▶ LesMiLLs DANCE	17:00～17:45 ▶ LesMiLLs BODY PUMP	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
17:30								17:30
18:00	18:00～18:45 ▶ LesMiLLs BODY PUMP	18:00～18:45 ▶ LesMiLLs BODY BALANCE	18:00～18:45 ▶ LesMiLLs DANCE	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 DANCE	18:00
18:30								18:30
19:00	19:00～19:45 ▶ LesMiLLs BODY COMBAT	19:00～19:45 ▶ LesMiLLs BODY ATTACK	19:00～19:45 ズンバ 奥野	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
19:30								19:30
20:00	20:00～20:45 ▶ LesMiLLs DANCE	20:00～20:45 ▶ LesMiLLs BODY COMBAT	20:00～20:45 ヨガ 奥野	20:00～20:45 ▶ LesMiLLs BODY COMBAT	20:00～20:45 ▶ LesMiLLs BODY PUMP	20:00～20:45 ▶ LesMiLLs CORE	20:00～20:45 ▶ LesMiLLs BODY BALANCE	20:00
20:30								20:30
21:00								21:00

▶ アクティブ系
 ▶ 機能改善系
 ▶ バーチャル
 ▶ 変更箇所

道具を用いるレッスンには定員がございます。

2025年 7月祝日 特別スケジュール

7/21 (月)

6:00
6:30
7:00
7:30
8:00
8:30
9:00
9:30
10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00

7月21日(月)は
特別スケジュールとなります

▶	10:45~11:30 LesMiLLs DANCE
▶	11:45~12:30 LesMiLLs CORE
▶	12:45~13:45 LesMiLLs BODY PUMP
▶	14:00~14:45 LesMiLLs DANCE
▶	15:00~15:45 LesMiLLs BODY BALANCE
▶	16:00~16:45 LesMiLLs CORE
▶	17:00~17:45 LesMiLLs BODY COMBAT
▶	18:00~18:45 LesMiLLs BODY PUMP
▶	19:00~19:45 LesMiLLs BODY COMBAT
▶	20:00~20:45 LesMiLLs DANCE

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。