

マイボデイ山梨中央 スタジオスケジュール 2026年9月～

	月	火	水	木	金	土	日
6:00						6:00～7:00 ▶ LesMiLLs BODY BALANCE	6:00～7:00 ▶ LesMiLLs BODY ATTACK
6:30							
7:00	9/21日(月)・9/22(火)・9/23(水)は 祝日のため、 特別スケジュールとなります					7:15～8:15 ▶ LesMiLLs BODY PUMP	7:15～8:15 ▶ LesMiLLs BODY COMBAT
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 BODY COMBAT	9:45～10:45 ▶ LesMiLLs BODY BALANCE
9:30							
10:00						10:45～11:30 ヨガ まさこ	11:00～11:30 ▶ LesMiLLs DANCE
10:30	10:30～11:15 リズム体操 奥野	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 ヨガ&ピラティス まさこ		
11:00						11:45～12:30 ズンバ 平井	11:45～12:30 ▶ LesMiLLs BODY PUMP
11:30	11:30～12:15 やさしいヨガ まさこ	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	12:15～12:45 ▶ LesMiLLs DANCE		
12:00						12:45～13:30 ▶ LesMiLLs DANCE	12:45～13:30 ズンバ マミーゴ
12:30	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		
13:00						14:00～14:45 ▶ LesMiLLs BODY PUMP	14:00～14:45 ▶ LesMiLLs CORE
13:30	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						15:00～15:45 ▶ LesMiLLs BODY BALANCE	15:00～15:45 ▶ LesMiLLs BODY COMBAT
14:30	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						16:00～16:45 ▶ LesMiLLs DANCE	16:00～16:30 ▶ GRIT ATHLETIC
15:30	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						17:00～17:45 ▶ LesMiLLs BODY ATTACK	17:00～17:45 ▶ LesMiLLs BODY COMBAT
16:30	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 COMBAT		
17:00						18:00～18:45 ▶ LesMiLLs CORE	18:00～18:45 ▶ LesMiLLs DANCE
17:30	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						19:00～19:45 ▶ LesMiLLs BODY PUMP	19:00～19:45 ▶ LesMiLLs BODY COMBAT
18:30	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 COMBAT		
19:00						20:00～20:45 ▶ LesMiLLs CORE	20:00～20:45 ▶ LesMiLLs BODY PUMP
19:30	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							
20:30							
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。

2026年 9月祝日 特別スケジュール

	9/21 (月)	9/22 (火)	9/23 (水)
6:00			
6:30			
7:00			
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00			
10:30			
11:00	▶ 10:45~11:30 LesMiLLs DANCE	▶ 10:45~11:30 LesMiLLs DANCE	▶ 10:45~11:30 LesMiLLs DANCE
11:30			
12:00	▶ 11:45~12:30 LesMiLLs CORE	▶ 11:45~12:30 LesMiLLs BODY BALANCE	▶ 11:45~12:30 LesMiLLs BODY COMBAT
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
13:30			
14:00	▶ 14:00~14:45 LesMiLLs DANCE	▶ 14:00~14:45 LesMiLLs DANCE	▶ 14:00~14:45 LesMiLLs BODY PUMP
14:30			
15:00	▶ 15:00~15:45 LesMiLLs BODY BALANCE	▶ 15:00~15:30 GRIT ATHLETIC	▶ 15:00~15:45 LesMiLLs CORE
15:30			
16:00	▶ 16:00~16:45 LesMiLLs CORE	▶ 16:00~16:45 LesMiLLs BODY COMBAT	▶ 16:00~16:45 LesMiLLs BODY BALANCE
16:30			
17:00	▶ 17:00~17:45 LesMiLLs BODY COMBAT	▶ 17:00~17:45 LesMiLLs DANCE	▶ 17:00~17:45 LesMiLLs BODY PUMP
17:30			
18:00	▶ 18:00~18:45 LesMiLLs BODY PUMP	▶ 18:00~18:45 LesMiLLs BODY BALANCE	▶ 18:00~18:45 LesMiLLs DANCE
18:30			
19:00	▶ 19:00~19:45 LesMiLLs BODY COMBAT	▶ 19:00~19:45 LesMiLLs BODY ATTACK	▶ 19:00~19:45 LesMiLLs CORE
19:30			
20:00	▶ 20:00~20:45 LesMiLLs DANCE	▶ 20:00~20:45 LesMiLLs BODY COMBAT	▶ 20:00~20:45 LesMiLLs BODY BALANCE
20:30			
21:00			

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。