

マイボデイ山梨中央 スタジオスケジュール 2026年10月～

	月	火	水	木	金	土	日
6:00						6:00～7:00	6:00～7:00
6:30						▶ LesMiLLs BODY BALANCE	▶ LesMiLLs BODY ATTACK
7:00	10/12日(月)は祝日のため、 特別スケジュールとなります						
7:30						7:15～8:15	7:15～8:15
8:00						▶ LesMiLLs BODY PUMP	▶ LesMiLLs BODY COMBAT
8:30						8:30～9:30	8:30～9:30
9:00						▶ LesMiLLs BODY ATTACK	▶ LesMiLLs BODY PUMP
9:30							
10:00						9:45～10:30 ▶ LesMiLLs BODY COMBAT	9:45～10:45 ▶ LesMiLLs BODY BALANCE
10:30	10:30～11:15 リズム体操 奥野						
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 ▶ LesMiLLs DANCE
11:30					ヨガ&ピラティス まさこ		
12:00	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		11:45～12:30 ズンバ 平井	11:45～12:30 ▶ LesMiLLs BODY PUMP
12:30					▶ LesMiLLs DANCE		
13:00	12:45～13:45	12:45～13:45	12:45～13:45	12:45～13:30 ▶ LesMiLLs DANCE	▶ LesMiLLs BODY PUMP	12:45～13:30 ▶ LesMiLLs DANCE	12:45～13:30 ズンバ マミーゴ
13:30	▶ LesMiLLs BODY PUMP	▶ LesMiLLs BODY PUMP	▶ LesMiLLs BODY BALANCE				
14:00	14:00～14:45	14:00～14:45	14:00～14:45	14:00～14:45	14:00～14:45	14:00～14:45	14:00～14:45
14:30	▶ LesMiLLs DANCE	▶ LesMiLLs DANCE	▶ LesMiLLs BODY PUMP	▶ LesMiLLs BODY COMBAT	▶ LesMiLLs BODY BALANCE	▶ LesMiLLs BODY PUMP	▶ LesMiLLs CORE
15:00	15:00～15:45	15:00～15:30	15:00～15:45	15:00～15:45	15:00～15:45	15:00～23:00 ベリーダンス ※有料レッスン	15:00～15:45
15:30	▶ LesMiLLs BODY BALANCE	▶ GRIT ATHLETIC	▶ LesMiLLs CORE	▶ LesMiLLs BODY ATTACK	▶ LesMiLLs BODY COMBAT		▶ LesMiLLs BODY COMBAT
16:00	16:00～16:45	16:00～16:45	16:00～16:45	16:00～16:45	16:00～16:45		16:00～16:30
16:30	▶ LesMiLLs CORE	▶ LesMiLLs BODY COMBAT	▶ LesMiLLs BODY BALANCE	▶ LesMiLLs BODY BALANCE	▶ LesMiLLs DANCE		▶ GRIT ATHLETIC
17:00	17:00～17:45	17:00～17:45	17:00～17:45	17:00～17:45	17:00～17:45		17:00～17:45
17:30	▶ LesMiLLs BODY COMBAT	▶ LesMiLLs DANCE	▶ LesMiLLs DANCE	▶ LesMiLLs CORE	▶ LesMiLLs BODY ATTACK	▶ LesMiLLs BODY BALANCE	
18:00	18:00～23:00 柔術 ※有料レッスン	18:00～23:00 ベリーダンス ※有料レッスン	18:00～18:45	18:00～23:00 ベリーダンス ※有料レッスン	18:00～23:00 柔術 ※有料レッスン	18:00～18:45	
18:30			▶ LesMiLLs BODY PUMP				▶ LesMiLLs DANCE
19:00			19:00～19:45				19:00～19:45
19:30			ズンバ 奥野				▶ LesMiLLs BODY COMBAT
20:00			20:00～20:45			20:00～20:45	
20:30			ヨガ 奥野			▶ LesMiLLs BODY PUMP	
21:00							

アクティブ系

機能改善系

バーチャル

変更箇所

有料レッスン(参加ご希望の方は事前に店舗までお問い合わせください)

道具を用いるレッスンには定員がございます。