

マイボデイ山梨中央 スタジオスケジュール 2026年11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	11/3日(火)・11/23(月)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						15:00～23:00 ベリーダンス ※有料レッスン	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		16:00～16:30 ▶ GRIT ATHLETIC
15:00							
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		17:00～17:45 ▶ LesMiLLs BODY BALANCE
16:00							18:00～18:45 ▶ LesMiLLs DANCE
16:30	17:00～17:45 ▶ LesMiLLs BODY COMBAT	17:00～17:45 ▶ LesMiLLs DANCE	17:00～17:45 ▶ LesMiLLs DANCE	17:00～17:45 ▶ LesMiLLs CORE	17:00～17:45 ▶ LesMiLLs BODY ATTACK		19:00～19:45 ▶ LesMiLLs BODY COMBAT
17:00							20:00～20:45 ▶ LesMiLLs BODY PUMP
17:30							
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 ▶ LesMiLLs BODY PUMP	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		
18:30							
19:00			19:00～19:45 ズンバ 奥野				
19:30							
20:00			20:00～20:45 ヨガ 奥野				
20:30							
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。

2026年11月祝日 特別スケジュール

	11/3 (火)	11/23 (月)
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
11:30		
12:00	▶ 11:45~12:30 LesMiLLs BODY BALANCE	▶ 11:45~12:30 LesMiLLs CORE
12:30		
13:00	▶ 12:45~13:45 LesMiLLs BODY PUMP	▶ 12:45~13:45 LesMiLLs BODY PUMP
13:30		
14:00	▶ 14:00~14:45 LesMiLLs DANCE	▶ 14:00~14:45 LesMiLLs DANCE
14:30		
15:00	▶ 15:00~15:30 GRIT ATHLETIC	▶ 15:00~15:45 LesMiLLs BODY BALANCE
15:30		
16:00	▶ 16:00~16:45 LesMiLLs BODY COMBAT	▶ 16:00~16:45 LesMiLLs CORE
16:30		
17:00	▶ 17:00~17:45 LesMiLLs DANCE	▶ 17:00~17:45 LesMiLLs BODY COMBAT
17:30		
18:00		
18:30		
19:00	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
19:30		
20:00		
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。