

LES MILLS

VIRTUAL 2025年1月土曜レッスン

日にち	時間	レッスン
11日	14:15～14:45	LES MILLS SH'BAM
	15:00～15:30	マット LES MILLS BODYBALANCE
	17:45～18:15	マット LES MILLS CORE
	18:20～18:50	LES MILLS BODYPUMP
	18:55～19:25	LES MILLS BODYCOMBAT
	19:30～20:00	LES MILLS DANCE
18日	14:15～14:45	マット LES MILLS CORE
	15:00～15:30	LES MILLS BODYCOMBAT
	17:45～18:15	LES MILLS SH'BAM
	18:20～18:50	LES MILLS barre
	18:55～19:25	LES MILLS DANCE
	19:30～20:00	マット LES MILLS BODYBALANCE
25日	14:15～14:45	LES MILLS DANCE
	15:00～15:30	LES MILLS BODYATTACK
	17:45～18:15	LES MILLS barre
	18:20～18:50	LES MILLS SH'BAM
	18:55～19:25	LES MILLS GRIT
	19:30～20:00	LES MILLS BODYCOMBAT