

レズミルズ バーチャル

タイムテーブル

ダンス レッスン 初級 中級 上級 🌙 0:00 ▶ ☀️ 11:00 バイク レッスン 初級 中級 上級

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
0:00	バー 30分	スプリント 30分	ボディーバランス 30分	ボディーコンバット 30分	ボディーアタック 30分	RPM 30分	シバム 30分
1:00	グリッド 30分	バー 30分	スプリント 30分	ボディーバランス 30分	ボディーコンバット 30分	ボディーアタック 30分	RPM 30分
2:00	シバム 30分	グリッド 30分	バー 30分	スプリント 30分	ボディーバランス 30分	ボディーコンバット 30分	ボディーアタック 30分
3:00	ザトリップ 45分	シバム 30分	グリッド 30分	バー 30分	スプリント 30分	ボディーバランス 30分	ボディーコンバット 30分
4:00	ボディーアタック 30分	ザトリップ 45分	シバム 30分	グリッド 30分	バー 30分	スプリント 30分	ボディーバランス 30分
5:00	ボディーコンバット 30分	ボディーアタック 30分	ザトリップ 45分	シバム 30分	グリッド 30分	バー 30分	スプリント 30分
6:00	ボディーバランス 30分	ボディーコンバット 30分	ボディーアタック 30分	ザトリップ 45分	シバム 30分	グリッド 30分	バー 30分
7:00	RPM 30分	ボディーバランス 30分	ボディーコンバット 30分	ボディーアタック 30分	ザトリップ 45分	シバム 30分	グリッド 30分
8:00	バー 30分	RPM 30分	ボディーバランス 30分	ボディーコンバット 30分	ボディーアタック 30分	ザトリップ 45分	シバム 30分
9:00	グリッド 30分	バー 30分	RPM 30分	ボディーバランス 30分	ボディーコンバット 30分	ボディーアタック 30分	ザトリップ 45分
10:00	シバム 30分	グリッド 30分	バー 30分	RPM 30分	ボディーバランス 30分	ボディーコンバット 30分	ボディーアタック 30分
11:00	スプリント 30分	シバム 30分	グリッド 30分	バー 30分	RPM 30分	ボディーバランス 30分	ボディーコンバット 30分

12:00 ▶ 23:00

月 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

土 SAT

日 SUN

12:00	ボディー アタック 30分	スプリント 30分	シバム 30分	グリッド 30分	バー 30分	RPM 30分	ボディー バランス 30分
13:00	ボディー コンバット 30分	ボディー アタック 30分	スプリント 30分	シバム 30分	グリッド 30分	バー 30分	RPM 30分
14:00	ボディー バランス 30分	ボディー コンバット 30分	ボディー アタック 30分	スプリント 30分	シバム 30分	グリッド 30分	バー 30分
15:00	ザトリップ 45分	ボディー バランス 30分	ボディー コンバット 30分	ボディー アタック 30分	スプリント 30分	シバム 30分	グリッド 30分
16:00	バー 30分	ザトリップ 45分	ボディー バランス 30分	ボディー コンバット 30分	ボディー アタック 30分	スプリント 30分	シバム 30分
17:00	グリッド 30分	バー 30分	ザトリップ 45分	ボディー バランス 30分	ボディー コンバット 30分	ボディー アタック 30分	スプリント 30分
18:00	シバム 30分	グリッド 30分	バー 30分	ザトリップ 45分	ボディー バランス 30分	ボディー コンバット 30分	ボディー アタック 30分
19:00	RPM 30分	シバム 30分	グリッド 30分	バー 30分	ザトリップ 45分	ボディー バランス 30分	ボディー コンバット 30分
20:00	ボディー アタック 30分	RPM 30分	シバム 30分	グリッド 30分	バー 30分	ザトリップ 45分	ボディー バランス 30分
21:00	ボディー コンバット 30分	ボディー アタック 30分	RPM 30分	シバム 30分	グリッド 30分	バー 30分	ザトリップ 45分
22:00	ボディー バランス 30分	ボディー コンバット 30分	ボディー アタック 30分	RPM 30分	シバム 30分	グリッド 30分	バー 30分
23:00	スプリント 30分	ボディー バランス 30分	ボディー コンバット 30分	ボディー アタック 30分	RPM 30分	シバム 30分	グリッド 30分