

# 12月 LesMillsプログラム LIVE STREAM time table

Sun	Mon	Wed	Thu	Sat
		<b>12/2</b> 20:00-20:45 DAIGO <b>LES MILLS CXWORX</b> 	<b>12/3</b> 19:45-20:15 RYOSUKE <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 	<b>12/5</b> 録画配信 Yoga UTANO 
<b>12/6</b> 14:00-14:45 YUIKO <b>LES MILLS CXWORX</b> 	<b>12/7</b> 19:45-20:15 ATSUSHI <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 	<b>12/9</b> 20:00-20:45 DAIGO <b>LES MILLS CXWORX</b> 	<b>12/10</b> 19:45-20:15 RYOSUKE <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 	<b>12/12</b> 15:30-16:00 RIKA New <b>HIP UP WORKOUT</b>  <p>ヒップアップに集中したワークアウトです。100均などでゴムチューブをご用意頂けるとさらに効果的に楽しめます！</p>
<b>12/13</b> 調整中	<b>12/14</b> 19:45-20:15 TOYA <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 	<b>12/16</b> 20:00-20:45 DAIGO <b>LES MILLS CXWORX</b> 	<b>12/17</b> 19:45-20:15 RYOSUKE <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 	<b>12/19</b> 14:00-14:45 YUIKO <b>LES MILLS CXWORX</b> 
<b>12/20</b> 14:00-14:45 DAIGO <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 	<b>12/21</b> 19:45-20:15 ATSUSHI <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 	<b>12/23</b> 20:00-20:45 DAIGO <b>LES MILLS CXWORX</b> 	<b>12/24</b> 19:45-20:15 RYOSUKE <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 	<b>12/26</b> 15:30-16:00 RIKA <b>HIP UP WORKOUT</b>  <p>ヒップアップに集中したワークアウトです。100均などでゴムチューブをご用意頂けるとさらに効果的に楽しめます！</p>
<b>12/27</b> 14:00-14:45 DAIGO <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 	<b>12/28</b> 19:45-20:15 TOYA <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 			

LesMillsプログラムのLIVESTREAM配信サービスシステム変更に伴い、別途、新しい動画配信サービスサイトを準備中です(別途有料)。システムが整い次第そちらからの配信とさせていただきます。整うまではOnline用インスタグラムのみの配信とさせていただきます。(Online用インスタグラムへの登録は無料です。随時ダイレクトメッセージでご連絡くださいませ)新しいご案内もインスタグラムで配信させていただきます。LesMillsプログラムは配信後、ある一定期間をもって動画は削除になりますのでご了承くださいませ。

