

SWR24GYM 10月スタジオ タイムテーブル

| 時間/曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1:00~ | LesMILLS BODYCOMBAT 60分 | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS BODYPUMP 45分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 | LesMILLS BODYCOMBAT 60分 | LesMILLS BODYPUMP 60分 |
| 2:00~ | LesMILLS BODYBALANCE 30分 | LesMILLS BODYCOMBAT 60分 | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS BODYPUMP 45分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 | LesMILLS SH'BAM 45分 |
| 3:00~ | LesMILLS BODYPUMP 45分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 | LesMILLS BODYCOMBAT 60分 | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS BODYPUMP 45分 | LesMILLS CXWORX 30分 |
| 4:00~ | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS BODYPUMP 60分 | LesMILLS BODYBALANCE 30分 | LesMILLS BODYCOMBAT 30分 | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS BODYCOMBAT 60分 |
| 5:00~ | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS BODYPUMP 60分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 | LesMILLS BODYCOMBAT 60分 | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 |
| 6:00~ | LesMILLS BODYCOMBAT 60分 | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS BODYPUMP 45分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 | LesMILLS BODYCOMBAT 45分 | LesMILLS BODYPUMP 60分 |
| 7:00~ | LesMILLS BODYBALANCE 60分 | LesMILLS BODYCOMBAT 60分 | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS BODYPUMP 60分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 | LesMILLS BODYCOMBAT 60分 |
| 8:00~ | LesMILLS BODYPUMP 60分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 | LesMILLS BODYCOMBAT 60分 | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS BODYPUMP 45分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 |
| 9:00~ | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS BODYPUMP 60分 | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS BODYCOMBAT 45分 | LesMILLS SH'BAM 45分 |
| 10:00~ | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS BODYPUMP 45分 | LesMILLS BODYCOMBAT 45分 | LesMILLS BODYCOMBAT 45分 | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS BODYPUMP 45分 |
| 11:00~ | LesMILLS BODYPUMP 45分 | LesMILLS BODYCOMBAT 45分 | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS BODYPUMP 45分 | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS BODYCOMBAT 60分 |
| 12:00~ | LesMILLS BODYCOMBAT 60分 | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 | LesMILLS BODYPUMP 60分 |
| 13:00~ | プログラム更新タイム (スタジオは自由にご利用いただけます) | | | | | | |
| 14:00~ | | | | | | | |
| 15:00~ | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS BODYPUMP 60分 | LesMILLS BODYCOMBAT 60分 | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 | LesMILLS BODYPUMP 45分 |
| 16:00~ | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS BODYCOMBAT 45分 | LesMILLS BODYPUMP 45分 | LesMILLS BODYCOMBAT 60分 |
| 17:00~ | LesMILLS BODYCOMBAT 60分 | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS CXWORX 30分 |
| 18:00~ | LesMILLS BODYPUMP 60分 | LesMILLS BODYCOMBAT 45分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 | LesMILLS BODYCOMBAT 60分 | LesMILLS BODYPUMP 45分 | LesMILLS BODYCOMBAT 45分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 |
| 19:00~ | LesMILLS BODYCOMBAT 45分 | LesMILLS BODYPUMP 45分 | LesMILLS BODYPUMP 60分 | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS BODYCOMBAT 60分 | LesMILLS BODYPUMP 60分 | LesMILLS SH'BAM 45分 |
| 20:00~ | LesMILLS BODYBALANCE 45分 | LesMILLS BODYBALANCE 45分 | LesMILLS BODYCOMBAT 45分 | LesMILLS BODYCOMBAT 30分 | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS CXWORX 30分 |
| 21:00~ | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS BODYCOMBAT 45分 | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS BODYPUMP 60分 | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS BODYPUMP 60分 |
| 22:00~ | LesMILLS CXWORX 30分 | LesMILLS BODYPUMP 60分 | LesMILLS SH'BAM 45分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 | LesMILLS BODYCOMBAT 60分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 | LesMILLS BODYCOMBAT 60分 |
| 23:00~ | LesMILLS BODYPUMP 60分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 | LesMILLS BODYPUMP 45分 | LesMILLS BODYCOMBAT 30分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 | LesMILLS BODYCOMBAT 60分 | LesMILLS BODYBALANCE 60分 |
| 0:00~ | プログラム更新タイム (スタジオは自由にご利用いただけます) | | | | | | |