



ピュアストレングスFLOWER タイムスケジュール

2026年9月～

|       | 月                        | 火                        | 水                        | 木                        | 金                        | 土                        | 日                        |
|-------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 0:00  | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYBALANCE |
| 1:00  | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  |
| 2:00  | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>DANCE       |
| 3:00  | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>CORE        |
| 4:00  | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYPUMP    |
| 5:00  | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYBALANCE |
| 6:00  | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  |
| 7:00  | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>DANCE       |
| 8:00  | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>CORE        |
| 9:00  | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYPUMP    |
| 10:00 | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYBALANCE |
| 11:00 | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  |
| 12:00 | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>DANCE       |
| 13:00 | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>CORE        |
| 14:00 | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  |
| 15:00 | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYPUMP    |
| 16:00 | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>DANCE       |
| 17:00 | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>BODYBALANCE |
| 18:00 | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  |
| 19:00 | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>CORE        |
| 20:00 | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYPUMP    |
| 21:00 | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>DANCE       |
| 22:00 | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  |
| 23:00 | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>CORE        | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | LES MILLS<br>DANCE       | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>CORE        |