

# CYCLE PROGRAM RELEASE SCHEDULE 4/23~5/31

	Mon	Tue	Wen	Thu	Fri	Sat	Sun
12	 THE TRIP 7	近未来都市、CUBE CITY を旅します。美しい世界に魅了されながら、駆け抜ける40分間で す。 3回のトンネルの中で行うインターバルトレーニングで自分に挑戦し、空中でのレースで仲間 と勝利を目指す爽快なリリースです。					
13	 THE TRIP 9	思わず声が出るほど洗練された景色が皆さんを虜にします。生き生きとしたツアー、チャレ ンジに備えたトレーニング、チャレンジングなコンピート（競争）は、皆さんに高いパ フォーマンスのワークアウトを提供します。スタジアムを走り抜ける爽快感と興奮を味わい ましょう。				<b>sprint</b> 4/28 sprint 7 13:30-14:00 5/12 sprint 11 YUSHI 5/19 sprint 10 5/26 sprint 9	<b>THE TRIP</b> 5月末まで 13:20-14:00 THE TRIP 12 SAEKI
14	 THE TRIP 10	上海とパリの組み合わせた都市からスタートし、巨大先進都市では宇宙船を見ながら空中を 駆け抜ける現在と未来の融合が素晴らしいリリースです。それぞれの街をつなぐトンネルは 美しいイルミネーションが目鮮やかです。チャレンジとリカバリーの絶妙なバランスによ り、気づけばゴールにたどり着いているはず！				<b>THE TRIP</b> 4/28 THE TRIP 11 14:30-15:10 5/12 THE TRIP 10 ASAMI 5/19 THE TRIP 7 5/26 THE TRIP 12	
15	 THE TRIP 11	海の中を走り抜ける、素晴らしいリリース！岩に囲まれた島の探索から始まり、海の中へダイ ブ、力強いインターバルトレーニングを経て、まるで宇宙のような深海へと進みます。変 化する景色とその美しさに魅了されているうちにワークアウトを終えることができます！ 再び陸に上がった時のオーロラはご褒美♪					
16	 THE TRIP 12	洞窟から繋がる4つのトンネルそれぞれを抜けた世界を走り抜けます。4つのトンネルそれ ぞれは、私たちがエキサイティングな場所へ連れて行ってくれます。美しい春、氷の世界、雨 や雷。映像だけでなく、音楽も最高！次々と移り変わる景色と音楽が、マジックのように時 間を短く感じさせます。この興奮を一緒に味わいましょう。				<b>sprint</b> 4/28 sprint 9 16:00-16:30 5/12 sprint 8 YUKI 5/19 sprint 10 5/26 sprint 11	<b>sprint</b> 5月末まで 16:45-17:15 sprint 11 SAEKI
17						<b>THE TRIP</b> 4/28 THE TRIP 12 17:00-17:40 5/12 THE TRIP 11 YUKI 5/19 THE TRIP 10 5/26 THE TRIP 12	<b>THE TRIP</b> 5/6 THE TRIP 11 17:35-18:15 5/13 THE TRIP 12 AZUMAI 5/20 THE TRIP 7 5/27 THE TRIP 11
18							
19	<b>THE TRIP</b> 4/23 THE TRIP 11 18:40-19:20 5/7 THE TRIP 10 YUSHI 5/14 THE TRIP 9 5/21 THE TRIP 7 5/28 THE TRIP 12	<b>sprint</b> 4/24 sprint 10 18:50-19:20 5/1 sprint 9 YUSHI 5/8 sprint 8 5/15 sprint 11 5/22 sprint 8 5/29 sprint 9	<b>RPM</b> 5月末まで 18:45-19:30 MIX YUKI			<b>RPM</b> 5月末まで 18:30-19:15 MIX RYOSUKE	
20	<b>sprint</b> 4/23 sprint 11 19:40-20:10 5/7 sprint 9 RYOSUKE 5/14 sprint 8 5/21 sprint 10 5/28 sprint 11	<b>THE TRIP</b> 4/24 THE TRIP 11 19:40-20:20 5/1 THE TRIP 7 ASAMI 5/8 THE TRIP 10 5/15 THE TRIP 9 5/22 THE TRIP 12 5/29 THE TRIP 11	<b>THE TRIP</b> 4/25 THE TRIP 12 19:45-20:25 5/2 THE TRIP 11 AZUMAI 5/9 THE TRIP 7 5/16 THE TRIP 10 5/23 THE TRIP 12 5/30 THE TRIP 7	<b>THE TRIP</b> 4/26 THE TRIP 7 19:30-20:10 5/10 THE TRIP 9 YUSHI 5/17 THE TRIP 10 5/24 THE TRIP 11 5/31 THE TRIP 12			
21	<b>RPM</b> 5月末まで 20:30-21:15 MIX RYOSUKE	<b>sprint</b> 4/24 sprint 7 20:40-21:10 5/1 sprint 8 ASAMI 5/8 sprint 9 5/15 sprint 11 5/22 sprint 7 5/29 sprint 9	<b>sprint</b> 4/25 sprint 11 20:45-21:15 5/2 sprint 10 RYOSUKE 5/9 sprint 9 5/16 sprint 8 5/23 sprint 9 5/30 sprint 11	<b>RPM</b> 5月末まで 20:40-21:25 MIX RYOSUKE			
22							
23							



LES MILLS SPRINT™は最短で結果を得ることができる、インドアバイクで行なうハイインテンシティ・インターバルトレーニング（HIIT）です。LES MILLS SPRINT™は短期間のワークアウトにより身体だけでなく強靱な精神力を養うことができ、最大限の結果を出すことができます。

THE TRIPはヴィジュアルの要素を加え、仮想世界を体感できるワークアウトです。エンターテインメントとエクササイズの融合した最先端のサイクルプログラムは非日常でトレーニングする感覚は、始めてもすぐに馴染むことができます。

RPM™は、関節への負担を最小限に抑え、最大限の効果を提供することができるサイクリングワークアウトです。素晴らしい音楽に浸りながら、インストラクターがヒルクライム、スプリント、フラットライディングへと導きます。フィットネスレベルに合わせ負荷と速度をコントロールできます。

4月29日・30日、5月3日・5日はGW特別スケジュールとなります。