VERUS宇都宮店12月レッスンスケジュール

MON

	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO D
0:00–0:45	BODYBALANCE 0:00-0:45	CORE 0:00-0:30	THE TRIP 0:00-0:45	BODYATTACK 0:00-0:30
1:00–1:45	BODYPUMP 1:00-1:30	BODYBALANCE 1:00-1:45	sprint 1:00-1:30	BODYCOMBAT 1:00-1:30
2:00–2:45	BODYCOMBAT 2:00-2:30	BODYPUMP 2:00-2:30	THE TRIP 2:00-2:45	barre 2:00-2:30
3:00–3:45	BODYBALANCE 3:00-3:45	CORE 3:00-3:30	sprint 3:00-3:30	SH'BAM 3:00-3:30
4:00–4:45	BODYPUMP 4:00-4:30	BODYBALANCE 4:00-4:45	THE TRIP 4:00-4:45	BODYCOMBAT 4:00-4:30
5:00–5:45	BODYCOMBAT 5:00-5:30	barre 5:00-5:30	RPM 5:00-5:30	GRIT 5:00-5:30
6:00–6:45	BODYBALANCE 6:00-6:45	CORE 6:00-6:30	sprint 6:00-6:30	BODYATTACK 6:00-6:30
7:00–7:45	BODYPUMP 7:00-7:30	BODYBALANCE 7:00-7:45	RPM 7:00-7:30	SH'BAM 7:00-7:30
8:00–8:45	BODYCOMBAT 8:00-8:30	BODYPUMP 8:00-8:30	RPM 8:00-8:30	barre 8:00-8:30
9:00–9:45	BODYBALANCE 9:00-9:45	CORE 9:00-9:30	sprint 9:00-9:30	SH'BAM 9:00-9:30
10:00–10:45		BODYBALANCE 10:00-10:45	THE TRIP 10:00-10:45	
10:45–11:30	D VERUS YOGA MIKU 10:45-11:30	SH'BAM 11:00-11:30	RPM 11:00-11:30	
11:45–12:15	E ゆるまるからだ MIKU 11:45-12:15			
12:00–12:45		BODYCOMBAT 12:00-12:30	THE TRIP 12:00-12:45	
13:00–13:45	BODYPUMP 13:00-13:30	BODYBALANCE 13:00-13:45	RPM 13:00-13:30	BODYCOMBAT 13:00-13:30
14:00–14:45	BODYCOMBAT 14:00-14:30	barre 14:00-14:30	sprint 14:00-14:30	SH'BAM 14:00-14:30
15:00–15:45	BODYBALANCE 15:00-15:45	CORE 15:00-15:30	THE TRIP 15:00-15:45	BODYATTACK 15:00-15:30
16:00–16:45	BODYPUMP 16:00-16:30	BODYBALANCE 16:00-16:45	RPM 16:00-16:30	GRIT 16:00-16:30
17:00–17:45		GRIT 17:00-17:30	THE TRIP 17:00-17:45	
18:00–18:45		barre 18:00-18:30	sprint 18:00-18:30	
18:30–19:15				B やさしいヴィンヤサヨガ MAYUMI 18:30-19:15
19:00–20:00	S BODYPUMP 尾花 優 19:00-20:00	BODYCOMBAT 19:00-19:30	THE TRIP 19:00-19:45	
19:30–20:40				A 体幹美BODYヨガ MAYUMI 19:30-20:40
20:00–20:45	A ランダム 尾花 優 20:15-21:00	SH'BAM 20:00-20:30	sprint 20:00-20:30	
20:45–21:45	5日・19日 BODYCOMBAT 12日・26日 BODYATTACK	CORE 21:00-21:30	THE TRIP 21:00-21:45	
22:00–22:45	BODYPUMP 22:00-22:30	BODYBALANCE 22:00-22:45	sprint 22:00-22:30	BODYCOMBAT 22:00-22:30
23:00–23:45	BODYCOMBAT 23:00-23:30	BODYPUMP 23:00-23:30	RPM 23:00-23:30	SH'BAM 23:00-23:30

TUE

	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO D
0:00–0:45	BODYPUMP 0:00-0:30	BODYBALANCE 0:00-0:45	sprint 0:00-0:30	barre 0:00-0:30
1:00–1:45	BODYCOMBAT 1:00-1:30	BODYPUMP 1:00-1:30	THE TRIP 1:00-1:45	GRIT 1:00-1:30
2:00–2:45	BODYBALANCE 2:00-2:45	CORE 2:00-2:30	sprint 2:00-2:30	SH'BAM 2:00-2:30
3:00–3:45	BODYPUMP 3:00-3:30	barre 3:00-3:30	THE TRIP 3:00-3:45	BODYATTACK 3:00-3:30
4:00–4:45	BODYCOMBAT 4:00-4:30	BODYPUMP 4:00-4:30	RPM 4:00-4:30	GRIT 4:00-4:30
5:00–5:45	BODYBALANCE 5:00-5:45	CORE 5:00-5:30	THE TRIP 5:00-5:45	SH'BAM 5:00-5:30
6:00–6:45	BODYPUMP 6:00-6:30	barre 6:00-6:30	RPM 6:00-6:30	barre 6:00-6:30
7:00–7:45	BODYCOMBAT 7:00-7:30	BODYPUMP 7:00-7:30	sprint 7:00-7:30	SH'BAM 7:00-7:30
8:00–8:45	BODYBALANCE 8:00-8:45	CORE 8:00-8:30	RPM 8:00-8:30	BODYCOMBAT 8:00-8:30
9:00–9:45	BODYPUMP 9:00-9:30	BODYBALANCE 9:00-9:45	RPM 9:00-9:30	BODYATTACK 9:00-9:30
10:00–10:45	C 初級エアロ 神山 10:00-10:45	BODYPUMP 10:00-10:30	sprint 10:00-10:30	
11:00–11:45	C 週替りメニュー 11:15-12:00	BODYCOMBAT 11:00-11:30	THE TRIP 11:00-11:45	
12:00–12:45	B 体幹美BODYヨガ MAYUMI 12:10-12:55	barre 12:00-12:30	sprint 12:00-12:30	
13:00–13:45	BODYCOMBAT 13:00-13:30	SH'BAM 13:00-13:30	THE TRIP 13:00-13:45	barre 13:00-13:30
14:00–14:45	BODYBALANCE 14:00-14:45	CORE 14:00-14:30	THE TRIP 14:00-14:45	BODYCOMBAT 14:00-14:30
15:00–15:45	BODYPUMP 15:00-15:30	BODYBALANCE 15:00-15:45	sprint 15:00-15:30	GRIT 15:00-15:30
16:00–16:45	BODYCOMBAT 16:00-16:30	CORE 16:00-16:30	RPM 16:00-16:30	BODYATTACK 16:00-16:30
17:00–17:45		BODYPUMP 17:00-17:30	sprint 17:00-17:30	SH'BAM 17:00-17:30
18:00–18:45		SH'BAM 18:00-18:30	THE TRIP 18:00-18:45	BODYATTACK 18:00-18:30
19:00–19:45	B 週替りメニュー 18:45-	CORE 19:00-19:30	sprint 19:00-19:30	C POPピラティス® MI 19:10-19:40
20:00–20:45	A SALSATION® MI 20:00-21:00	BODYBALANCE 20:00-20:45	C R30 20:15-20:45 DAIKI	
21:00–21:45	C GROUP FIGHT DAIKI 21:15-21:45	barre 21:00-21:30	sprint 21:00-21:30	
22:00–22:45	BODYCOMBAT 22:00-22:30	BODYPUMP 22:00-22:30	THE TRIP 22:00-22:45	SH'BAM 22:00-22:30
23:00–23:45	BODYBALANCE 23:00-23:45	CORE 23:00-23:30	sprint 23:00-23:30	BODYCOMBAT 23:00-23:30

6日・13日/YUUKA ZUMBA® 20日・27日/DAIKI CENTERGY

6日・20日 /036 BODYPUMP 13日・27日/DAIKI GROUPCENTERGY

WED

	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO D
0:00–0:45	BODYBALANCE 0:00-0:45	BODYPUMP 0:00-0:30	THE TRIP 0:00-0:45	SH'BAM 0:00-0:30
1:00–1:45	BODYPUMP 1:00-1:30	CORE 1:00-1:30	THE TRIP 1:00-1:45	barre 1:00-1:30
2:00–2:45	BODYCOMBAT 2:00-2:30	barre 2:00-2:30	RPM 2:00-2:30	BODYATTACK 2:00-2:30
3:00–3:45	BODYBALANCE 3:00-3:45	BODYPUMP 3:00-3:30	sprint 3:00-3:30	GRIT 3:00-3:30
4:00–4:45	BODYPUMP 4:00-4:30	CORE 4:00-4:30	THE TRIP 4:00-4:45	SH'BAM 4:00-4:30
5:00–5:45	BODYCOMBAT 5:00-5:30	BODYBALANCE 5:00-5:45	sprint 5:00-5:30	barre 5:00-5:30
6:00–6:45	BODYBALANCE 6:00-6:45	SH'BAM 6:00-6:30	THE TRIP 6:00-6:45	BODYCOMBAT 6:00-6:30
7:00–7:45	BODYPUMP 7:00-7:30	CORE 7:00-7:30	RPM 7:00-7:30	GRIT 7:00-7:30
8:00–8:45	BODYCOMBAT 8:00-8:30	SH'BAM 8:00-8:30	THE TRIP 8:00-8:45	BODYATTACK 8:00-8:30
9:00–9:45	BODYBALANCE 9:00-9:45	BODYPUMP 9:00-9:30	sprint 9:00-9:30	GRIT 9:00-9:30
10:00–10:45	C エアロサーキット 神山 10:00-10:45	SH'BAM 10:00-10:30	THE TRIP 10:00-10:45	
11:00–11:45	D ZUMBA® MACHIKO 11:00-12:00	barre 11:00-11:30	RPM 11:00-11:30	
12:00–12:45		CORE 12:00-12:30	THE TRIP 12:00-12:45	
13:00–13:45	BODYCOMBAT 13:00-13:30	BODYBALANCE 13:00-13:45	sprint 13:00-13:30	BODYATTACK 13:00-13:30
14:00–14:45	BODYPUMP 14:00-14:30	CORE 14:00-14:30	THE TRIP 14:00-14:45	barre 14:00-14:30
15:00–15:45	BODYBALANCE 15:00-15:45	barre 15:00-15:30	RPM 15:00-15:30	SH'BAM 15:00-15:30
16:00–16:45	BODYPUMP 16:00-16:30	CORE 16:00-16:30	sprint 16:00-16:30	BODYCOMBAT 16:00-16:30
17:00–17:45		BODYPUMP 17:00-17:30	THE TRIP 17:00-17:45	BODYATTACK 17:00-17:30
18:00–18:45		barre 18:00-18:30	sprint 18:00-18:30	
19:00–19:45	7日/YUUKA REEJAM® C 14日/YUUKA カラダスキャン C セルフマッサージ 21日・28日/036 BODYPUMP B 週替りメニュー 19:00-19:45	CORE 19:00-19:30	THE TRIP 19:00-19:45	
20:00–20:45	ZUMBA® 週替り 20:00-21:00	BODYBALANCE 20:00-20:45	RPM 20:00-20:30	E 美尻メイク RUNA 20:15-20:45
21:00–21:45	7日・14日 YUUKA B 21日・28日 MACHIKO D	SH'BAM 21:00-21:30	C R30 21:00-21:30 RUNA	BODYBALANCE 21:00-21:30
22:00–22:45	BODYPUMP 22:00-22:30	CORE 22:00-22:30	sprint 22:00-22:30	GRIT 22:00-22:30
23:00–23:45	BODYCOMBAT 23:00-23:30	BODYBALANCE 23:00-23:45	RPM 23:00-23:30	BODYATTACK 23:00-23:30

60歳以上の方向け

7日・21日/RUNA 二の腕シェイプ E 14日・28日/AKEMI STRONGNATION A

THU

	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO D
0:00–0:45	BODYPUMP 0:00-0:30	CORE 0:00-0:30	sprint 0:00-0:30	BODYCOMBAT 0:00-0:30
1:00–1:45	BODYCOMBAT 1:00-1:30	BODYBALANCE 1:00-1:45	THE TRIP 1:00-1:45	BODYATTACK 1:00-1:30
2:00–2:45	BODYBALANCE 2:00-2:45	BODYPUMP 2:00-2:30	sprint 2:00-2:30	GRIT 2:00-2:30
3:00–3:45	BODYPUMP 3:00-3:30	CORE 3:00-3:30	THE TRIP 3:00-3:45	SH'BAM 3:00-3:30
4:00–4:45	BODYCOMBAT 4:00-4:30	BODYBALANCE 4:00-4:45	RPM 4:00-4:30	barre 4:00-4:30
5:00–5:45	BODYBALANCE 5:00-5:45	BODYPUMP 5:00-5:30	RPM 5:00-5:30	SH'BAM 5:00-5:30
6:00–6:45	BODYPUMP 6:00-6:30	CORE 6:00-6:30	sprint 6:00-6:30	BODYATTACK 6:00-6:30
7:00–7:45	BODYCOMBAT 7:00-7:30	BODYBALANCE 7:00-7:45	THE TRIP 7:00-7:45	barre 7:00-7:30
8:00–8:45	BODYBALANCE 8:00-8:45	BODYPUMP 8:00-8:30	sprint 8:00-8:30	GRIT 8:00-8:30
9:00–9:45	BODYPUMP 9:00-9:30	CORE 9:00-9:30	THE TRIP 9:00-9:45	barre 9:00-9:30
10:00–10:45	E 筋膜リリース RUNA 10:15-10:45	barre 10:00-10:30	THE TRIP 10:00-10:45	
11:00–11:45	B GROUP CENTERGY DAIKI 11:00-12:00	SH'BAM 11:00-11:30	sprint 11:00-11:30	
12:00–12:45	E ランダム RUNA 12:15-12:45	BODYPUMP 12:00-12:30	RPM 12:00-12:30	
13:00–13:45	BODYPUMP 13:00-13:30	barre 13:00-13:30	THE TRIP 13:00-13:45	SH'BAM 13:00-13:30
14:00–14:45	BODYBALANCE 14:00-14:45	BODYCOMBAT 14:00-14:30	RPM 14:00-14:30	BODYATTACK 14:00-14:30
15:00–15:45	BODYPUMP 15:00-15:30	CORE 15:00-15:30	THE TRIP 15:00-15:45	SH'BAM 15:00-15:30
16:00–16:45	BODYCOMBAT 16:00-16:30	BODYPUMP 16:00-16:30	THE TRIP 16:00-16:45	barre 16:00-16:30
17:00–17:45		BODYCOMBAT 17:00-17:30	sprint 17:00-17:30	BODYATTACK 17:00-17:30
18:00–18:45		BODYPUMP 18:00-18:30	THE TRIP 18:00-18:45	SH'BAM 18:00-18:30
19:00–19:45	C GROUP CENTERGY DAIKI 19:00-19:45	SH'BAM 19:00-19:30	sprint 19:00-19:30	C 初級ステップ 篠崎 19:10-19:50
20:00–20:45	C GROUP FIGHT DAIKI 20:00-20:45	barre 20:00-20:30	THE TRIP 20:00-20:45	B 初中級エアロ 篠崎 20:00-21:00
21:00–21:45	D tone RUNA 21:00-21:30	GRIT 21:00-21:30	RPM 21:00-21:30	
22:00–22:45	BODYCOMBAT 22:00-22:30	BODYPUMP 22:00-22:30	THE TRIP 22:00-22:45	BODYATTACK 22:00-22:30
23:00–23:45	BODYBALANCE 23:00-23:45	CORE 23:00-23:30	RPM 23:00-23:30	BODYCOMBAT 23:00-23:30

FRI

	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO D
0:00–0:45	BODYBALANCE 0:00-0:45	BODYPUMP 0:00-0:30	RPM 0:00-0:30	barre 0:00-0:30
1:00–1:45	BODYPUMP 1:00-1:30	CORE 1:00-1:30	RPM 1:00-1:30	BODYCOMBAT 1:00-1:30
2:00–2:45	BODYCOMBAT 2:00-2:30	BODYBALANCE 2:00-2:45	THE TRIP 2:00-2:45	SH'BAM 2:00-2:30
3:00–3:45	BODYBALANCE 3:00-3:45	CORE 3:00-3:30	sprint 3:00-3:30	BODYATTACK 3:00-3:30
4:00–4:45	BODYPUMP 4:00-4:30	barre 4:00-4:30	THE TRIP 4:00-4:45	BODYCOMBAT 4:00-4:30
5:00–5:45	BODYCOMBAT 5:00-5:30	CORE 5:00-5:30	sprint 5:00-5:30	barre 5:00-5:30
6:00–6:45	BODYBALANCE 6:00-6:45	BODYPUMP 6:00-6:30	THE TRIP 6:00-6:45	BODYCOMBAT 6:00-6:30
7:00–7:45	BODYPUMP 7:00-7:30	barre 7:00-7:30	sprint 7:00-7:30	SH'BAM 7:00-7:30
8:00–8:45	BODYCOMBAT 8:00-8:30	CORE 8:00-8:30	THE TRIP 8:00-8:45	BODYATTACK 8:00-8:30
9:00–9:45	BODYBALANCE 9:00-9:45	BODYPUMP 9:00-9:30	RPM 9:00-9:30	GRIT 9:00-9:30
10:00–10:45	B ジャズヒップホップ AKEMI 10:30-11:15	BODYCOMBAT 10:00-10:30	RPM 10:00-10:30	
11:00–11:45	C ZUMBA® 土屋歩己 11:25-12:10	barre 11:00-11:30	THE TRIP 11:00-11:45	
12:00–12:45	C GROUP FIGHT DAIKI 12:20-12:50	SH'BAM 12:00-12:30	sprint 12:00-12:30	
13:00–13:45	BODYBALANCE 13:00-13:45	BODYCOMBAT 13:00-13:30	RPM 13:00-13:30	BODYATTACK 13:00-13:30
14:00–14:45	BODYPUMP 14:00-14:30	CORE 14:00-14:30	sprint 14:00-14:30	SH'BAM 14:00-14:30
15:00–15:45	BODYBALANCE 15:00-15:45	BODYBALANCE 15:00-15:45	RPM 15:00-15:30	GRIT 15:00-15:30
16:00–16:45	BODYPUMP 16:00-16:30	barre 16:00-16:30	THE TRIP 16:00-16:45	BODYCOMBAT 16:00-16:30
17:00–17:45		BODYPUMP 17:00-17:30	RPM 17:00-17:30	BODYATTACK 17:00-17:30
18:00–18:45		CORE 18:00-18:30	THE TRIP 18:00-18:45	SH'BAM 18:00-18:30
19:00–19:45	定員8名 SP FIGHT テクニック向上 DAIKI 18:45-19:15	BODYPUMP 19:00-19:30		
20:00–20:45	9日・23日のみ D VERUS HIIT DAIKI 19:30-20:00	2日・16日・30日のみ C R30 19:30-20:00 DAIKI	E ゆるまるからだ 19:30-20:00 MIKU	
21:00–21:45	E お腹シェイプ RUNA 20:15-20:45	SH'BAM 20:00-20:30		D VERUS YOGA 20:05-20:50 MIKU
22:00–22:45	癒やしのストレッチ E 21:00-21:30 RUNA	30日 /036 20:15-21:00 BODYPUMP B		
23:00–23:45	BODYPUMP 22:00-22:30	CORE 22:00-22:30	sprint 22:00-22:30	SH'BAM 22:00-22:30
	BODYCOMBAT 23:00-23:30	BODYPUMP 23:00-23:30	THE TRIP 23:00-23:45	barre 23:00-23:30

30日のみ休講

SAT

	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO D
0:00–0:45	BODYPUMP 0:00-0:30	BODYBALANCE 0:00-0:45	RPM 0:00-0:30	GRIT 0:00-0:30
1:00–1:45	BODYCOMBAT 1:00-1:30	BODYPUMP 1:00-1:30	THE TRIP 1:00-1:45	barre 1:00-1:30
2:00–2:45	BODYBALANCE 2:00-2:45	CORE 2:00-2:30	THE TRIP 2:00-2:45	BODYCOMBAT 2:00-2:30
3:00–3:45	BODYPUMP 3:00-3:30	BODYBALANCE 3:00-3:45	RPM 3:00-3:30	SH'BAM 3:00-3:30
4:00–4:45	BODYCOMBAT 4:00-4:30	CORE 4:00-4:30	sprint 4:00-4:30	GRIT 4:00-4:30
5:00–5:45	BODYBALANCE 5:00-5:45	barre 5:00-5:30	sprint 5:00-5:30	BODYATTACK 5:00-5:30
6:00–6:45	BODYPUMP 6:00-6:30	BODYBALANCE 6:00-6:45	RPM 6:00-6:30	barre 6:00-6:30
7:00–7:45	BODYCOMBAT 7:00-7:30	BODYPUMP 7:00-7:30	THE TRIP 7:00-7:45	SH'BAM 7:00-7:30
8:00–8:45	BODYBALANCE 8:00-8:45	CORE 8:00-8:30	sprint 8:00-8:30	BODYATTACK 8:00-8:30
9:00–9:45	BODYPUMP 9:00-9:30	barre 9:00-9:30	sprint 9:00-9:30	BODYCOMBAT 9:00-9:30
10:00–10:45	週替りメニュー 10:30-11:15	BODYPUMP 10:00-10:30	RPM 10:00-10:30	
11:00–11:45	C 初級エアロ 週替り 11:30-12:15	BODYCOMBAT 11:00-11:30	sprint 11:00-11:30	
12:00–12:45	3日・24日/036 BODYPUMP A 10日・17日/MACHIKO ZUMBA D 週替りメニュー 12:30-13:30	barre 12:00-12:30	RPM 12:00-12:30	
13:00–13:45	BODYBALANCE 13:00-13:45	BODYCOMBAT 13:00-13:30	THE TRIP 13:00-13:45	
14:00–14:45	A 体幹美BODYヨガ MAYUMI 14:00-15:10	SH'BAM 14:00-14:30	RPM 14:00-14:30	BODYATTACK 14:00-14:30
15:00–15:45		BODYBALANCE 15:00-15:45	THE TRIP 15:00-15:45	GRIT 15:00-15:30
16:00–16:45	C GROUP FIGHT DAIKI 15:45-16:30	barre 16:00-16:30	RPM 16:00-16:30	SH'BAM 16:00-16:30
17:00–17:45	E 美尻メイク RUNA 16:45-17:15	CORE 17:00-17:30	THE TRIP 17:00-17:45	BODYATTACK 17:00-17:30
18:00–18:45	B GROUP CENTERGY DAIKI 17:30-18:30	BODYPUMP 18:00-18:30	THE TRIP 18:00-18:45	BODYCOMBAT 18:00-18:30
19:00–19:45		BODYPUMP 19:00-19:30	BODYCOMBAT 19:00-19:30	RPM 19:00-19:30	SH'BAM 19:00-19:30
20:00–20:45		BODYCOMBAT 20:00-20:30	BODYPUMP 20:00-20:30	THE TRIP 20:00-20:45	BODYATTACK 20:00-20:30
21:00–21:45		BODYBALANCE 21:00-21:45	CORE 21:00-21:30	sprint 21:00-21:30	BODYCOMBAT 21:00-21:30
22:00–22:45		BODYCOMBAT 22:00-22:30	BODYPUMP 22:00-22:30	THE TRIP 22:00-22:45	barre 22:00-22:30
23:00–23:45		BODYBALANCE 23:00-23:45	CORE 23:00-23:30	RPM 23:00-23:30	GRIT 23:00-23:30

3日・10日・17日 二の腕シェイプ E RUNA 24日/佐藤 初級ステップ C

SUN

	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO D
0:00–0:45	BODYBALANCE 0:00-0:45	BODYPUMP 0:00-0:30	sprint 0:00-0:30	SH'BAM 0:00-0:30
1:00–1:45	BODYPUMP 1:00-1:30	CORE 1:00-1:30	RPM 1:00-1:30	GRIT 1:00-1:30
2:00–2:45	BODYCOMBAT 2:00-2:30	BODYBALANCE 2:00-2:45	sprint 2:00-2:30	barre 2:00-2:30
3:00–3:45	BODYBALANCE 3:00-3:45	BODYPUMP 3:00-3:30	sprint 3:00-3:30	BODYATTACK 3:00-3:30
4:00–4:45	BODYPUMP 4:00-4:30	CORE 4:00-4:30	THE TRIP 4:00-4:45	SH'BAM 4:00-4:30
5:00–5:45	BODYCOMBAT 5:00-5:30	BODYBALANCE 5:00-5:45	THE TRIP 5:00-5:45	barre 5:00-5:30
6:00–6:45	BODYBALANCE 6:00-6:45	BODYPUMP 6:00-6:30	sprint 6:00-6:30	BODYATTACK 6:00-6:30
7:00–7:45	BODYPUMP 7:00-7:30	CORE 7:00-7:30	sprint 7:00-7:30	BODYCOMBAT 7:00-7:30
8:00–8:45	BODYCOMBAT 8:00-8:30	barre 8:00-8:30	RPM 8:00-8:30	SH'BAM 8:00-8:30
9:00–9:45	BODYBALANCE 9:00-9:45	BODYPUMP 9:00-9:30	THE TRIP 9:00-9:45	BODYATTACK 9:00-9:30
10:00–10:45	週替りメニュー 10:20-10:50	BODYBALANCE 10:00-10:45	sprint 10:00-10:30	
11:00–11:45	D ZUMBA® MACHIKO 11:30-12:30	SH'BAM 11:00-11:30	C R30 11:00-11:30 RUNA	
12:00–12:45		CORE 12:00-12:30	THE TRIP 12:00-12:45	
13:00–13:45	C ストレッチヨガ MAYUMI 13:15-13:45	barre 13:00-13:30	RPM 13:00-13:30	
14:00–14:45	A やさしいヴィンヤサヨガ MAYUMI 14:00-15:10	CORE 14:00-14:30	sprint 14:00-14:30	SH'BAM 14:00-14:30
15:00–15:45		BODYBALANCE 15:00-15:45	THE TRIP 15:00-15:45	BODYATTACK 15:00-15:30
16:00–16:45	C GROUP CENTERGY DAIKI 15:45-16:30	BODYCOMBAT 16:00-16:30	sprint 16:00-16:30	BODYPUMP 16:00-16:30
17:00–17:45	D tone RUNA 16:45-17:30	barre 17:00-17:30	THE TRIP 17:00-17:45	SH'BAM 17:00-17:30
18:00–18:45	B GROUP FIGHT DAIKI 17:45-18:45	BODYPUMP 18:00-18:30	RPM 18:00-18:30	BODYBALANCE 18:00-18:45
19:00–19:45	BODYPUMP 19:00-19:30	BODYCOMBAT 19:00-19:30	sprint 19:00-19:30	BODYCOMBAT 19:00-19:30
20:00–20:45	BODYCOMBAT 20:00-20:30	BODYBALANCE 20:00-20:45	THE TRIP 20:00-20:45	SH'BAM 20:00-20:30
21:00–21:45	BODYBALANCE 21:00-21:45	SH'BAM 21:00-21:30	sprint 21:00-21:30	BODYATTACK 21:00-21:30
22:00–22:45	BODYPUMP 22:00-22:30	BODYBALANCE 22:00-22:45	RPM 22:00-22:30	GRIT 22:00-22:30
23:00–23:45	BODYCOMBAT 23:00-23:30	BODYPUMP 23:00-23:30	THE TRIP 23:00-23:45	SH'BAM 23:00-23:30

4日・18日 美尻メイク E RUNA 11日・25日 ジャズヒップホップ A AKEMI

キッズジム 10:30-13:30 1歳～6歳まで（定員5名） 利用料2,000円（税込2,200円）

キッズジム 10:00-13:00

スケジュールは予告なく変更する場合がございます