

# VERUS宇都宮店1月レッスンスケジュール

MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN			
STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	
0:00	GYM UBOUND 0:00-0:30	明日が変わる 昨夜と今日の差アフターフィットネス	GYM BODYBALANCE 0:00-0:45	GYM AERO 0:00-0:30	明日が変わる 昨夜と今日の差アフターフィットネス	GYM BODYPUMP 0:15-0:45	GYM HYPER C 0:00-0:30	明日が変わる 昨夜と今日の差アフターフィットネス	GYM FIGHT DO 0:00-0:30	GYM BODYCOMBAT 0:00-1:00	GYM BODYPUMP 0:00-0:30	GYM AERO 0:00-0:30	GYM BODYCOMBAT 0:00-1:00	GYM BODYPUMP 0:00-0:30	GYM POWER 0:00-0:30	GYM BODYATTACK 0:15-0:45	GYM MEGADANZ 0:00-0:30	明日が変わる 昨夜と今日の差アフターフィットネス	GYM BODYBALANCE 0:00-1:00	GYM BODYCOMBAT 0:15-1:45	GYM BODYPUMP 0:10-1:00
0:15	GYM FIGHT DO 0:45-1:15	全員とのう リセッタストレッチ	GYM BODYPUMP 1:00-1:30	GYM UBOUND 0:45-1:15	全員とのう リセッタストレッチ	GYM BODYCOMBAT 1:00-1:30	GYM POWER 1:30-2:00	GYM BODYBALANCE 1:00-1:30	GYM AERO 0:45-1:15	全員とのう リセッタストレッチ	GYM BODYPUMP 1:00-2:00	GYM HYPER C 0:00-1:00	全員とのう リセッタストレッチ	GYM BODYCOMBAT 0:45-1:15	GYM BODYPUMP 0:45-1:15	GYM BODYATTACK 0:45-1:15	GYM MEGADANZ 0:00-0:30	明日が変わる 昨夜と今日の差アフターフィットネス	GYM BODYBALANCE 1:00-1:30	GYM BODYCOMBAT 1:00-2:00	GYM BODYPUMP 0:10-1:00
0:30	GYM POWER 1:30-2:00	超やさしい柔軟	GYM BODYBALANCE 2:00-2:30	GYM BODYPUMP 2:15-2:45	超やさしい柔軟	GYM BODYCOMBAT 2:15-2:45	GYM POWER 2:00-3:00	GYM BODYBALANCE 2:30-3:15	GYM AERO 2:00-3:00	超やさしい柔軟	GYM BODYPUMP 2:15-2:45	GYM HYPER C 3:00-3:30	超やさしい柔軟	GYM BODYCOMBAT 3:00-4:00	GYM BODYPUMP 3:00-4:00	GYM BODYATTACK 3:00-4:00	GYM MEGADANZ 3:00-3:30	明日が変わる 昨夜と今日の差アフターフィットネス	GYM BODYBALANCE 3:00-3:30	GYM BODYCOMBAT 3:00-3:30	GYM BODYPUMP 3:00-3:30
0:45	GYM BODYCOMBAT 2:15-2:45	GYM BODYATTACK 2:30-3:00	GYM BODYBALANCE 3:15-4:00	GYM MEGADANZ 3:45-4:15	GYM BODYCOMBAT 3:30-4:00	GYM BODYBALANCE 4:15-4:45	GYM POWER 4:00-5:00	GYM BODYPUMP 4:30-5:00	GYM HYPER C 3:45-4:15	GYM BODYCOMBAT 3:45-4:15	GYM BODYBALANCE 4:00-5:00	GYM AERO 4:00-5:00	GYM BODYCOMBAT 4:00-5:00	GYM BODYPUMP 4:00-5:00	GYM BODYATTACK 4:00-5:00	GYM MEGADANZ 4:00-5:00	GYM BODYCOMBAT 4:00-5:00	GYM BODYBALANCE 4:00-5:00	GYM BODYCOMBAT 4:00-5:00	GYM BODYPUMP 4:00-5:00	
1:00	GYM BODYCOMBAT 4:45-5:15	全員とのう リセッタストレッチ	GYM BODYPUMP 5:00-6:00	GYM AERO 5:15-5:45	GYM BODYCOMBAT 5:00-6:00	GYM BODYBALANCE 5:15-5:45	GYM POWER 5:00-6:00	GYM BODYPUMP 5:15-5:45	GYM BODYCOMBAT 5:00-6:00	GYM BODYBALANCE 5:15-5:45	GYM FIGHT DO 5:15-5:45	GYM BODYBALANCE 5:00-6:00	GYM AERO 5:15-5:45	GYM BODYCOMBAT 5:00-6:00	GYM BODYPUMP 5:00-6:00	GYM BODYATTACK 5:00-6:00	GYM MEGADANZ 5:00-5:30	腰・背こり スキッパー	GYM BODYBALANCE 5:00-6:00	GYM BODYCOMBAT 5:00-6:00	GYM BODYPUMP 5:00-6:00
1:15	GYM BODYCOMBAT 5:45-6:15	腰の日始め ストレート・呼吸	GYM BODYBALANCE 6:00-6:30	GYM FIGHT DO 6:00-7:00	GYM BODYCOMBAT 6:45-7:15	GYM BODYBALANCE 7:00-8:00	GYM POWER 7:00-8:00	GYM BODYPUMP 7:00-8:00	GYM BODYCOMBAT 6:45-7:15	GYM BODYBALANCE 6:45-7:15	GYM POWER 6:45-7:15	GYM BODYCOMBAT 6:45-7:15	GYM BODYBALANCE 6:45-7:15	GYM FIGHT DO 6:45-7:15	GYM BODYATTACK 6:45-7:15	GYM MEGADANZ 6:45-7:15	腰・ひざ痛 ポルフ	GYM BODYBALANCE 6:45-7:15	GYM BODYCOMBAT 6:45-7:15	GYM BODYPUMP 6:45-7:15	
1:30	GYM BODYCOMBAT 6:45-7:15	腰の日始め ストレート・呼吸	GYM BODYBALANCE 7:00-8:00	GYM HYPER C 7:00-8:00	GYM BODYCOMBAT 7:45-8:15	GYM BODYBALANCE 8:15-9:45	GYM POWER 8:00-9:00	GYM BODYPUMP 8:00-9:00	GYM BODYCOMBAT 7:45-8:15	GYM BODYBALANCE 7:45-8:15	GYM POWER 8:00-9:00	GYM BODYCOMBAT 7:45-8:15	GYM BODYBALANCE 7:45-8:15	GYM FIGHT DO 7:45-8:15	GYM BODYATTACK 7:45-8:15	GYM MEGADANZ 7:45-8:15	腰・ひざ痛 ポルフ	GYM BODYBALANCE 7:45-8:15	GYM BODYCOMBAT 7:45-8:15	GYM BODYPUMP 7:45-8:15	
1:45	GYM BODYCOMBAT 8:15-9:45	足腰強化 ハラコ	GYM BODYBALANCE 9:00-9:45	GYM HYPER C 8:15-9:45	GYM BODYCOMBAT 9:15-10:45	GYM BODYBALANCE 10:00-11:00	GYM POWER 10:00-11:00	GYM BODYPUMP 10:00-11:00	GYM BODYCOMBAT 9:15-10:45	GYM BODYBALANCE 9:15-10:45	GYM FIGHT DO 9:15-10:45	GYM BODYBALANCE 9:15-10:45	GYM AERO 9:15-10:45	GYM BODYCOMBAT 9:15-10:45	GYM BODYBALANCE 9:15-10:45	GYM BODYATTACK 9:15-10:45	GYM MEGADANZ 9:15-10:45	腰・ひざ痛 ポルフ	GYM BODYBALANCE 9:15-10:45	GYM BODYCOMBAT 9:15-10:45	GYM BODYPUMP 9:15-10:45
2:00	GYM BODYCOMBAT 9:45-10:15	腰・背こり スキッパー	GYM BODYBALANCE 10:00-10:45	GYM AERO 10:00-10:45	GYM BODYCOMBAT 10:00-11:00	GYM BODYBALANCE 11:00-11:30	GYM POWER 11:00-12:00	GYM BODYPUMP 11:00-12:00	GYM BODYCOMBAT 10:00-11:00	GYM BODYBALANCE 10:00-11:00	GYM FIGHT DO 10:00-11:00	GYM BODYBALANCE 10:00-11:00	GYM AERO 10:00-11:00	GYM BODYCOMBAT 10:00-11:00	GYM BODYBALANCE 10:00-11:00	GYM BODYATTACK 10:00-11:00	GYM MEGADANZ 10:00-11:00	腰・ひざ痛 ポルフ	GYM BODYBALANCE 10:00-11:00	GYM BODYCOMBAT 10:00-11:00	GYM BODYPUMP 10:00-11:00
2:15	GYM BODYCOMBAT 10:00-11:00	腰・背こり スキッパー	GYM BODYBALANCE 11:00-11:30	GYM HYPER C 10:00-11:00	GYM BODYCOMBAT 11:45-11:45	GYM BODYBALANCE 12:00-12:30	GYM POWER 12:00-12:30	GYM BODYPUMP 12:00-12:30	GYM BODYCOMBAT 11:45-11:45	GYM BODYBALANCE 11:45-11:45	GYM FIGHT DO 11:45-11:45	GYM BODYBALANCE 11:45-11:45	GYM AERO 11:45-11:45	GYM BODYCOMBAT 11:45-11:45	GYM BODYBALANCE 11:45-11:45	GYM BODYATTACK 11:45-11:45	GYM MEGADANZ 11:45-11:45	腰・ひざ痛 ポルフ	GYM BODYBALANCE 11:45-11:45	GYM BODYCOMBAT 11:45-11:45	GYM BODYPUMP 11:45-11:45
2:30	GYM BODYCOMBAT 11:45-11:45	腰・背こり スキッパー	GYM BODYBALANCE 12:00-12:30	GYM HYPER C 11:45-11:45	GYM BODYCOMBAT 12:30-13:00	GYM BODYBALANCE 13:00-13:30	GYM POWER 13:00-13:30	GYM BODYPUMP 13:00-13:30	GYM BODYCOMBAT 12:30-13:00	GYM BODYBALANCE 12:30-13:00	GYM FIGHT DO 12:30-13:00	GYM BODYBALANCE 12:30-13:00	GYM AERO 12:30-13:00	GYM BODYCOMBAT 12:30-13:00	GYM BODYBALANCE 12:30-13:00	GYM BODYATTACK 12:30-13:00	GYM MEGADANZ 12:30-13:00	腰・ひざ痛 ポルフ	GYM BODYBALANCE 12:30-13:00	GYM BODYCOMBAT 12:30-13:00	GYM BODYPUMP 12:30-13:00
2:45	GYM BODYCOMBAT 12:30-13:00	腰・背こり スキッパー	GYM BODYBALANCE 13:00-13:30	GYM HYPER C 12:30-13:00	GYM BODYCOMBAT 13:30-13:45	GYM BODYBALANCE 14:00-14:15	GYM POWER 14:00-14:15	GYM BODYPUMP 14:00-14:15	GYM BODYCOMBAT 13:30-13:45	GYM BODYBALANCE 13:30-13:45	GYM FIGHT DO 13:30-13:45	GYM BODYBALANCE 13:30-13:45	GYM AERO 13:30-13:45	GYM BODYCOMBAT 13:30-13:45	GYM BODYBALANCE 13:30-13:45	GYM BODYATTACK 13:30-13:45	GYM MEGADANZ 13:30-13:45	腰・ひざ痛 ポルフ	GYM BODYBALANCE 13:30-13:45	GYM BODYCOMBAT 13:30-13:45	GYM BODYPUMP 13:30-13:45
3:00	GYM BODYCOMBAT 13:30-13:45	腰・背こり スキッパー	GYM BODYBALANCE 14:00-14:15	GYM HYPER C 13:30-13:45	GYM BODYCOMBAT 14:15-14:45	GYM BODYBALANCE 15:00-15:30	GYM POWER 15:00-15:30	GYM BODYPUMP 15:00-15:30	GYM BODYCOMBAT 14:15-14:45	GYM BODYBALANCE 14:15-14:45	GYM FIGHT DO 14:15-14:45	GYM BODYBALANCE 14:15-14:45	GYM AERO 14:15-14:45	GYM BODYCOMBAT 14:15-14:45	GYM BODYBALANCE 14:15-14:45	GYM BODYATTACK 14:15-14:45	GYM MEGADANZ 14:15-14:45	腰・ひざ痛 ポルフ	GYM BODYBALANCE 14:15-14:45	GYM BODYCOMBAT 14:15-14:45	GYM BODYPUMP 14:15-14:45
3:15	GYM BODYCOMBAT 14:15-14:45	腰・背こり スキッパー	GYM BODYBALANCE 15:00-15:30	GYM HYPER C 14:15-14:45	GYM BODYCOMBAT 15:30-16:00	GYM BODYBALANCE 16:00-16:30	GYM POWER 16:00-16:30	GYM BODYPUMP 16:00-16:30	GYM BODYCOMBAT 15:30-16:00	GYM BODYBALANCE 15:30-16:00	GYM FIGHT DO 15:30-16:00	GYM BODYBALANCE 15:30-16:00	GYM AERO 15:30-16:00	GYM BODYCOMBAT 15:30-16:00	GYM BODYBALANCE 15:30-16:00	GYM BODYATTACK 15:30-16:00	GYM MEGADANZ 15:30-16:00	腰・ひざ痛 ポルフ	GYM BODYBALANCE 15:30-16:00	GYM BODYCOMBAT 15:30-16:00	GYM BODYPUMP 15:30-16:00
3:30	GYM BODYCOMBAT 15:30-16:00	腰・背こり スキッパー	GYM BODYBALANCE 16:00-16:30	GYM HYPER C 15:30-16:00	GYM BODYCOMBAT 16:30-17:00	GYM BODYBALANCE 17:00-17:30	GYM POWER 17:00-17:30	GYM BODYPUMP 17:00-17:30	GYM BODYCOMBAT 16:30-17:00	GYM BODYBALANCE 16:30-17:00	GYM FIGHT DO 16:30-17:00	GYM BODYBALANCE 16:30-17:00	GYM AERO 16:30-17:00	GYM BODYCOMBAT 16:30-17:00	GYM BODYBALANCE 16:30-17:00	GYM BODYATTACK 16:30-17:00	GYM MEGADANZ 16:30-17:00	腰・ひざ痛 ポルフ	GYM BODYBALANCE 16:30-17:00	GYM BODYCOMBAT 16:30-17:00	GYM BODYPUMP 16:30-17:00
3:45	GYM BODYCOMBAT 16:30-17:00	腰・背こり スキッパー	GYM BODYBALANCE 17:00-17:30	GYM HYPER C 16:30-17:00	GYM BODYCOMBAT 17:30-18:00	GYM BODYBALANCE 18:00-18:45	GYM POWER 18:00-18:45	GYM BODYPUMP 18:00-18:45	GYM BODYCOMBAT 17:30-18:00	GYM BODYBALANCE 17:30-18:00	GYM FIGHT DO 17:30-18:00	GYM BODYBALANCE 17:30-18:00	GYM AERO 17:30-18:00	GYM BODYCOMBAT 17:30-18:00	GYM BODYBALANCE 17:30-18:00	GYM BODYATTACK 17:30-18:00	GYM MEGADANZ 17:30-18:00	腰・ひざ痛 ポルフ	GYM BODYBALANCE 17:30-18:00	GYM BODYCOMBAT 17:30-18:00	GYM BODYPUMP 17:30-18:00
4:00	GYM BODYCOMBAT 17:30-18:00	腰・背こり スキッパー	GYM BODYBALANCE 18:00-18:45	GYM HYPER C 17:30																	

11日・12日特別スケジュールとなります。詳細は別紙をご確認ください。

### 24.00 ━

24:00					
S	A	B	C	D	E
660円	550円	440円	330円	220円	110円

# 祝日スケジュール

1/11 SUN			1/12 MON		
STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C
0:00 0:15 0:30 0:45	0:00-0:30 明日が変わる リセットストレッチ 0:00-1:00	LesMills BODYPUMP 00:30-1:00	0:00 0:15 0:30 0:45	0:00-0:30 明日が変わる リセットストレッチ 0:00-1:00	LesMills BODYBALANCE 0:00-0:45
1:00 1:15 1:30 1:45	LesMills FIGHT DO 0:45-1:15 全身ととのう リセッットストレッチ 1:00-2:00	LesMills BODYCOMBAT 1:15-1:45	1:00 1:15 1:30 1:45	LesMills FIGHT DO 0:45-1:15 全身ととのう リセッットストレッチ 1:00-2:00	LesMills BODYCOMBAT 1:45-2:15
2:00 2:15 2:30 2:45	LesMills UBOUND 2:15-2:45 超やさしい柔軟 入門 2:00-3:00	LesMills BODYBALANCE 2:00-2:45	2:00 2:15 2:30 2:45	LesMills POWER 2:15-2:45 超やさしい柔軟 入門 2:00-3:00	LesMills BODYATTACK 2:30-3:00
3:00 3:15 3:30 3:45	LesMills POWER 3:00-3:30 全身めぐり改善 リバーブ血流ケア 2:00-3:00	LesMills BODYCOMBAT 3:00-3:30	3:00 3:15 3:30 3:45	LesMills MEGADANZ 3:00-3:30 首・肩こり リセッットストレッチ 4:00-5:00	LesMills BODYBALANCE 3:15-4:00
4:00 4:15 4:30 4:45	LesMills MEGADANZ 3:45-4:15	LesMills BODYPUMP 3:45-4:15	4:00 4:15 4:30 4:45	LesMills UBOUND 3:45-4:15	LesMills BODYPUMP 4:15-4:45
5:00 5:15 5:30 5:45	LesMills HYPER C 5:15-5:45 腰・ひざ痛 予防ケア 5:00-6:00	LesMills BODYCOMBAT 5:30-6:00	5:00 5:15 5:30 5:45	LesMills MEGADANZ 5:15-5:45 全身ととのう リセッットストレッチ 5:00-6:00	LesMills BODYCOMBAT 5:00-5:30
6:00 6:15 6:30 6:45	LesMills MEGADANZ 6:00-6:30 ラクに鍛く やさしい有酸素 6:00-7:00	LesMills BODYBALANCE 6:15-7:00	6:00 6:15 6:30 6:45	LesMills UBOUND 6:00-6:30 朝の目覚め リセッットストレッチ 6:00-7:00	LesMills BODYBALANCE 5:45-6:30
7:00 7:15 7:30 7:45	LesMills UBOUND 6:45-7:15 姿勢スッキリ ピラティス 7:00-8:00	LesMills BODYCOMBAT 7:15-7:45	7:00 7:15 7:30 7:45	LesMills FIGHT DO 6:45-7:15 姿勢スッキリ ピラティス 7:00-8:00	LesMills BODYPUMP 7:30-8:00
8:00 8:15 8:30 8:45	LesMills FIGHT DO 8:15-8:45 ブしない 体幹トレ 8:00-9:00	LesMills BODYPUMP 8:00-8:30	8:00 8:15 8:30 8:45	LesMills FIGHT DO 8:15-8:45 足腰強化 骨盆トレ 8:00-9:00	LesMills CORE 8:15-8:45
9:00 9:15 9:30 9:45	LesMills MEGADANZ 9:00-9:30 音楽で楽しむ かんたんダンス 9:00-10:00	LesMills BODYBALANCE 8:45-9:30	9:00 9:15 9:30 9:45	LesMills POWER 9:00-9:30 生涯健脚 バランス＆軽歩行 9:00-10:00	LesMills BODYBALANCE 9:00-9:45
10:00 10:15 10:30 10:45	LesMills AERO 9:45-10:15 姿勢スッキリ ピラティス 10:00-11:00	LesMills BODYPUMP 9:45-10:15	10:00 10:15 10:30 10:45	LesMills AERO 9:45-10:15 腰・ひざ痛 予防ケア 10:00-11:00	LesMills BODYCOMBAT 10:00-10:45
11:00 11:15 11:30 11:45	LesMills OXIGENO 10:30-11:00 足腰強化 骨盆トレ 11:00-12:00	LesMills BODYCOMBAT 11:15-11:45	11:00 11:15 11:30 11:45	LesMills UBOUND 11:15-11:45 脳トレ× リズムステップ 11:00-12:00	LesMills BODYATTACK 10:45-11:15
12:00 12:15 12:30 12:45	ZUMBA MACHIKO 11:30-12:30 全身ととのう リセッットストレッチ 12:00-13:00	LesMills BODYPUMP 12:00-12:30	12:00 12:15 12:30 12:45	LesMills OXIGENO 12:00-12:30 お腹・骨盤スッキリ コンディショニング 12:00-13:00	LesMills BODYCOMBAT 11:30-12:15
13:00 13:15 13:30 13:45	A YOGA BASIC & Relax MAYUMI 13:00-14:10 お腹・骨盤スッキリ コンディショニング 13:00-14:00	LesMills DANCE 12:45-13:15	13:00 13:15 13:30 13:45	LesMills FIGHT DO 12:45-13:15 姿勢スッキリ ピラティス 13:00-14:00	LesMills BODYCOMBAT 13:15-13:45
14:00 14:15 14:30 14:45	LesMills BODYATTACK Heero 16:15-17:15 全身めぐり改善 リバーブ血流ケア 14:00-15:00	LesMills CORE 14:15-14:45	14:00 14:15 14:30 14:45	LF Lesmills フォームレッスン (Upper) 尾花 優 14:30-15:00 全身めぐり改善 リバーブ血流ケア 14:00-15:00	LesMills DANCE 14:00-14:30
15:00 15:15 15:30 15:45	S BODY PUMP 尾花 優 15:00-16:00 スキマ時間の 時短運動 15:00-16:00	LesMills BODYBALANCE 15:00-15:45	15:00 15:15 15:30 15:45	LF Lesmills フォームレッスン (Lower) 尾花 優 15:00-15:30 むくみスッキリ セルフエクサ 15:00-16:00	LesMills BODYCOMBAT 15:30-16:00
16:00 16:15 16:30 16:45	A BODY ATTACK Heero 16:15-17:15 音楽で楽しむ かんたんダンス 16:00-17:00	LesMills DANCE 16:00-16:30	16:00 16:15 16:30 16:45	S BODY PUMP 尾花 優 15:45-16:45 ラクに鍛く やさしい有酸素 16:00-17:00	LesMills BODYPUMP 16:15-16:45
17:00 17:15 17:30 17:45	SP BODY COMBAT 尾花 & Heero 17:30-18:30 姿勢スッキリ ピラティス 17:00-18:00	LesMills DANCE 17:30-18:00	17:00 17:15 17:30 17:45	SP BODY COMBAT TEC & マスター 尾花 優 17:00-18:30 プしない 体幹トレ 17:00-18:00	LesMills DANCE 17:00-17:30
18:00 18:15 18:30 18:45	SP BODY COMBAT 尾花 & Heero 17:30-18:30 むくみスッキリ セルフエクサ 18:00-19:00	LesMills BODYBALANCE 18:15-19:00	18:00 18:15 18:30 18:45	SP BODY COMBAT 尾花 優 18:00-19:00 姿勢スッキリ ピラティス 18:00-19:00	LesMills BODYBALANCE 18:30-19:15
19:00 19:15 19:30 19:45	LesMills UBOUND 19:30-20:00 仕事疲れ 即効リカバートレーナー 19:00-20:00	LesMills CORE 19:15-19:45	19:00 19:15 19:30 19:45	LesMills UBOUND 19:00-19:30 仕事疲れ 即効リカバートレーナー 19:00-20:00	LesMills BODYATTACK 19:30-20:00
20:00 20:15 20:30 20:45	LesMills OXIGENO 20:15-20:45 ラクに鍛く やさしい有酸素 20:00-21:00	LesMills BODYCOMBAT 20:00-20:30	20:00 20:15 20:30 20:45	LesMills MEGADANZ 19:45-20:15 明日が変わる リセッットストレッチ 20:00-21:00	LesMills DANCE 20:15-20:45
21:00 21:15 21:30 21:45	LesMills POWER 21:00-21:30 全身めぐり改善 リバーブ血流ケア 21:00-22:00	LesMills CORE 20:45-21:15	21:00 21:15 21:30 21:45	LesMills UBOUND 21:45-22:15 全身ととのう リセッットストレッチ 21:00-22:00	LesMills BODYPUMP 21:00-21:30
22:00 22:15 22:30 22:45	LesMills HYPER C 21:45-22:15 首・肩こり リセッットストレッチ 22:00-23:00	LesMills BODYBALANCE 22:15-23:00	22:00 22:15 22:30 22:45	LesMills UBOUND 22:30-23:00 仕事疲れ 即効リカバートレーナー 22:00-23:00	LesMills BODYATTACK 22:30-23:00
23:00 23:15 23:30 23:45	LesMills FIGHT DO 23:15-23:45 全身ととのう リセッットストレッチ 23:00-24:00	LesMills CORE 23:15-23:45	23:00 23:15 23:30 23:45	LesMills POWER 23:15-23:45 超やさしい柔軟 入門 23:00-24:00	LesMills BODYBALANCE 23:15-23:45
24:00					