

VERUS宇都宮店7月レッスンスケジュール

[illegible]

7月21日(月)は祝日のため特別スケジュールです。詳細は別紙をご確認ください。

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

7/21MON					
		STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO D
0:00	0:15	LESSMILLS BODYBALANCE 0:00-0:45	LESSMILLS BODYATTACK	レッスンプログラムは停止中です。有酸素エリアとしてご利用ください。	LESSMILLS UBOUND 0:00-0:30
	0:30		LESSMILLS CORE 0:30-1:00		
	0:45				LESSMILLS FIGHTDO 0:45-1:15
1:00	1:15				
	1:30	LESSMILLS BODYPUMP 1:00-1:30	LESSMILLS DANCE 1:15-1:45		LESSMILLS POWER 1:30-2:00
	1:45	LESSMILLS BODYCOMBAT 1:45-2:15			
2:00	2:15		LESSMILLS BODYPUMP 2:00-2:30		LESSMILLS AERO 2:15-2:45
	2:30	LESSMILLS BODYATTACK 2:30-3:00			
	2:45		LESSMILLS CORE 2:45-3:15		LESSMILLS MEGADANZ 3:00-3:30
3:00	3:15				
	3:30	LESSMILLS BODYBALANCE 3:15-4:00	LESSMILLS BODYCOMBAT 3:30-4:00		LESSMILLS UBOUND 3:45-4:15
	3:45				
4:00	4:15				LESSMILLS HYPER C 4:30-5:00
	4:30	LESSMILLS BODYPUMP 4:15-4:45	LESSMILLS DANCE 4:15-4:45		
	4:45				
5:00	5:15	LESSMILLS BODYCOMBAT 5:00-5:30	LESSMILLS CORE 5:00-5:30		LESSMILLS MEGADANZ 5:15-5:45
	5:30				
	5:45		LESSMILLS BODYPUMP 5:45-6:15		
6:00	6:15	LESSMILLS BODYBALANCE 5:45-6:30			LESSMILLS UBOUND 6:00-6:30
	6:30		LESSMILLS BODYCOMBAT 6:30-7:00		
	6:45	LESSMILLS BODYATTACK 6:45-7:15			LESSMILLS FIGHTDO 6:45-7:15
7:00	7:15				
	7:30	LESSMILLS BODYPUMP 7:30-8:00	LESSMILLS DANCE 7:15-7:45		LESSMILLS AERO 7:30-8:00
	7:45				
8:00	8:15		LESSMILLS CORE 8:00-8:30		LESSMILLS HYPER C 8:15-8:45
	8:30	LESSMILLS BODYCOMBAT 8:15-8:45			
	8:45		LESSMILLS BODYATTACK 8:45-9:15		
9:00	9:15				LESSMILLS UBOUND 9:00-9:30
	9:30	LESSMILLS BODYBALANCE 9:00-9:45			
	9:45		LESSMILLS BODYPUMP 9:30-10:00		
10:00	10:15				LESSMILLS FIGHTDO 9:45-10:15
	10:30		LESSMILLS BODYATTACK 10:15-10:45		
	10:45	LESSMILLS B 太極拳 YOU 10:15-11:00			LESSMILLS MEGADANZ 10:30-11:00
11:00	11:15		LESSMILLS BODYCOMBAT 11:00-11:30		
	11:30	LESSMILLS C キレ美 カンブー YOU 11:10-11:40			LESSMILLS HYPER C 11:15-11:45
	11:45				
12:00	12:15		LESSMILLS BODYPUMP 11:45-12:15		LESSMILLS OXIGENO 12:00-12:30
	12:30				
	12:45		LESSMILLS CORE 12:30-13:00		
13:00	13:15	LESSMILLS B YOGA BASIC MAYUMI 13:30-13:45			LESSMILLS FIGHTDO 13:00-13:30
	13:30		LESSMILLS BODYATTACK 13:15-13:45		
	13:45				
14:00	14:15		LESSMILLS DANCE 14:00-14:30		LESSMILLS OXIGENO 13:45-14:15
	14:30	LESSMILLS A 二の腕・背中 シェイプヨガ MAYUMI 14:00-15:10			
	14:45				LESSMILLS UBOUND 14:30-15:00
15:00	15:15		LESSMILLS CORE 14:45-15:15		
	15:30				LESSMILLS MEGADANZ 15:15-15:45
	15:45	LESSMILLS BODYBALANCE 15:30-16:15	LESSMILLS DANCE 15:30-16:00		
16:00	16:15				LESSMILLS FIGHTDO 16:00-16:30
	16:30		LESSMILLS BODYPUMP 16:15-16:45		
	16:45	LESSMILLS BODYATTACK 16:30-17:00			LESSMILLS OXIGENO 16:45-17:15
17:00	17:15		LESSMILLS DANCE 17:00-17:30		
	17:30	LESSMILLS BODYPUMP 17:15-17:45			LESSMILLS UBOUND 17:30-18:00
	17:45		LESSMILLS CORE 17:45-18:15		
18:00	18:15	LESSMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:30			
	18:30				LESSMILLS AERO 18:15-18:45
	18:45		LESSMILLS DANCE 18:30-19:00		
19:00	19:15	LESSMILLS BODYPUMP 18:45-19:15			LESSMILLS FIGHTDO 19:00-19:30
	19:30		LESSMILLS BODYATTACK 19:15-19:45		
	19:45	LESSMILLS BODYBALANCE 19:30-20:15			LESSMILLS MEGADANZ 19:45-20:00
20:00	20:15		LESSMILLS DANCE 20:00-20:30		
	20:30				
	20:45	LESSMILLS BODYPUMP 20:30-21:00			
21:00	21:15		LESSMILLS BODYPUMP 20:45-21:15		LESSMILLS OXIGENO 21:00-21:30
	21:30				
	21:45	LESSMILLS BODYATTACK 21:30-22:00	LESSMILLS CORE 21:30-22:00		LESSMILLS UBOUND 21:45-22:15
22:00	22:15				
	22:30	LESSMILLS BODYCOMBAT 22:15-22:45	LESSMILLS BODYPUMP 22:15-22:45		LESSMILLS AERO 22:30-23:00
	22:45				
23:00	23:15	LESSMILLS BODYBALANCE 23:00-23:45	LESSMILLS CORE 23:00-23:30		LESSMILLS POWER 23:15-23:45
	23:30				
	23:45		LESSMILLS DANCE		
24:00					

通常スケジュールより一部変更しているところがございます。

7月レッスンスケジュール

S A B C D E
660m 550m 440m 330m 220m 110m

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D	
9:00															9:00
10:00															10:00
11:00	NEW B 太極拳 YOU 10:15-11:00														11:00
12:00	NEW C キレ美カンファ YOU 11:10-11:40	キッズジム 10:00-13:00 😊	B エアロサーキット 神山 10:00-10:45		B ヨガでリフレッシュ MAYUMI 9:00-9:45		B ラテンエアロ MASAMI 10:00-10:45		B SALSATION Yachi 10:30-11:30	キッズジム 10:00-13:00 😊	B 初級エアロ 神山 10:30-11:15		B ラテンエアロ MASAMI 10:30-11:15		12:00
13:00	B REEJAM 土屋 13:00-14:00	実施のない場合は 臨時スケジュール	B ZUMBA YUUKA 11:00-12:00	キッズジム 10:00-13:00 😊	C ZUMBA MACHIKO 11:00-12:00	キッズジム 10:00-13:00 😊	C ZUMBA MACHIKO 11:00-12:00	キッズジム 10:00-13:00 😊	A 二の腕・背中 シェイプヨガ MAYUMI 12:00-13:10	実施のない場合は 臨時スケジュール	B マットサイエンス 神山 11:30-12:15		C ZUMBA MACHIKO 11:30-12:30	20日 11:30-12:45 27日 / 代行 YUUKA B	13:00
14:00			B YOGA BASIC MAYUMI 12:15-13:00	実施のない場合は 臨時スケジュール			B YOGA BASIC MAYUMI 12:15-13:00	実施のない場合は 臨時スケジュール			C ZUMBA MACHIKO 12:30-13:30		B YOGA BASIC MAYUMI 13:00-13:45		14:00
15:00											A 体幹美BODYヨガ MAYUMI 14:00-15:10		A 踊らう♪ FLOW YOGA MAYUMI 14:00-15:10		15:00
16:00											B REEJAM 土屋 15:45-16:45		B BODYATTACK Heero 15:30-16:15		16:00
17:00											B ZUMBA 土屋 17:00-18:00		A BODYCOMBAT Heero 16:30-17:30		17:00
18:00															18:00
19:00	S BODYPUMP 尾花 優 19:00-20:00	B YOGA BASIC MAYUMI 18:30-19:15			C HIPHOP MI 19:10-19:40		C REEJAM YUUKA 19:00-19:45		C UBOUND narumi 19:00-19:30		B BODYPUMP 19:00-19:45				19:00
20:00	A BODYCOMBAT 尾花 優 20:15-21:00	A 二の腕・背中 シェイプヨガ MAYUMI 19:30-20:40	C POPIRATIS MI 19:10-19:40		A BODYCOMBAT Heero 19:50-20:50		B ZUMBA YUUKA 20:00-21:00		A BODYPUMP 19:50-20:50		A BODYATTACK narumi 20:00-21:00				20:00
21:00			A SALSATION MI 20:00-21:00				A BODYCOMBAT Heero 20:00-21:00								21:00
22:00															22:00



この時間はバーチャルレッスンをお楽しみください。

この時間はバーチャルレッスンを
お楽しみください。

この時間はバーチャルレッスンを
お楽しみください。



この時間はバーチャルレッスンをお楽しみください。

7月21日(月)は祝日のため特別スケジュールです。詳細は別紙をご確認ください。