

# VERUS宇都宮店3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 D	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO D	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO D	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO D	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO D	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO D	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO D		
0:00																															
0:05																															
0:30																															
1:00																															
1:30																															
2:00																															
2:30																															
3:00																															
3:30																															
4:00																															
4:30																															
5:00																															
5:30																															
6:00																															
6:30																															
7:00																															
7:30																															
8:00																															
8:30																															
9:00																															
9:30																															
10:00																															
10:30																															
11:00																															
11:30																															
12:00																															
12:30																															
13:00																															
13:30																															
14:00																															
14:30																															
15:00																															
15:30																															
16:00																															
16:30																															
17:00																															
17:30																															
18:00																															
18:30																															
19:00																															
19:30																															
20:00																															
20:30																															
21:00																															
21:30																															
22:00																															
22:30																															
23:00																															
23:30																															
24:00																															

4h 18h 真コアラ  
11h 25h 真コアラ

キッズ  
ZUMBA  
MACHICO

サロニール  
12h 26h  
10h 10h 20h  
DANCE (W)

キッズ  
ZUMBA  
MACHICO

キッズ  
ZUMBA  
MACHICO

キッズ  
ZUMBA  
MACHICO

キッズ  
ZUMBA  
MACHICO

キッズ  
ZUMBA  
MACHICO

キッズ  
ZUMBA  
MACHICO


# 祝日スケジュール

		3/20 日					
		STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO D		
0:00							0:00
0:15		LES MILLS BODYPUMP 0:00-0:30	LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS FIGHT DO 0:00-0:30		0:15
0:30			LES MILLS CORE 0:30-1:00	LES MILLS THE TRIP 0:15-1:00			0:30
0:45		LES MILLS BODYCOMBAT 0:45-1:15			LES MILLS UBOUND 0:45-1:15		0:45
1:00							1:00
1:15			LES MILLS DANCE 1:15-1:45	LES MILLS Sprint 1:15-1:45			1:15
1:30					LES MILLS AERO 1:30-2:00		1:30
1:45		LES MILLS BODYBALANCE 1:30-2:15					1:45
2:00			LES MILLS BODYCOMBAT 2:00-2:30	LES MILLS THE TRIP 2:00-2:45	LES MILLS MEGADANZ 2:15-2:45		2:00
2:15		LES MILLS BODYPUMP 2:30-3:00	LES MILLS CORE 2:45-3:15	LES MILLS RPM 3:00-3:30	LES MILLS HYPER C 3:00-3:30		2:15
2:30			LES MILLS DANCE 3:30-4:00		LES MILLS AERO 3:45-4:15		2:30
2:45					LES MILLS UBOUND 4:30-5:00		2:45
3:00							3:00
3:15		LES MILLS BODYATTACK 3:15-3:45					3:15
3:30			LES MILLS CORE 4:15-4:45	LES MILLS THE TRIP 3:45-4:30			3:30
3:45							3:45
4:00		LES MILLS BODYCOMBAT 4:00-4:30					4:00
4:15			LES MILLS DANCE 5:00-5:30	LES MILLS THE TRIP 4:45-5:30	LES MILLS FIGHT DO 5:15-5:45		4:15
4:30							4:30
4:45		LES MILLS BODYPUMP 4:45-5:15					4:45
5:00			LES MILLS CORE 5:45-6:15	LES MILLS Sprint 5:45-6:15	LES MILLS UBOUND 6:00-6:30		5:00
5:15		LES MILLS BODYBALANCE 5:30-6:15					5:15
5:30							5:30
5:45							5:45
6:00		LES MILLS BODYATTACK 6:30-7:00	LES MILLS CORE 6:30-7:00	LES MILLS THE TRIP 6:30-7:15	LES MILLS POWER 6:45-7:15		6:00
6:15							6:15
6:30							6:30
6:45		LES MILLS BODYCOMBAT 7:15-7:45	LES MILLS BODYPUMP 7:15-7:45	LES MILLS RPM 7:30-8:00	LES MILLS AERO 7:30-8:00		6:45
7:00							7:00
7:15			LES MILLS GRIT 8:00-8:30	LES MILLS THE TRIP 8:15-9:00			7:15
7:30							7:30
7:45							7:45
8:00		LES MILLS BODYBALANCE 8:00-8:45			LES MILLS MEGADANZ 8:15-8:45		8:00
8:15			LES MILLS DANCE 8:45-9:15				8:15
8:30							8:30
8:45							8:45
9:00							9:00
9:15		LES MILLS BODYPUMP 9:00-9:30			LES MILLS UBOUND 9:00-9:30		9:15
9:30				LES MILLS THE TRIP 9:15-10:00			9:30
9:45			LES MILLS CORE 9:30-10:00				9:45
10:00		LES MILLS BODYBALANCE 9:45-10:30			LES MILLS FIGHT DO 9:45-10:15		10:00
10:15			LES MILLS BODYATTACK 10:15-10:45	LES MILLS Sprint 10:15-10:45			10:15
10:30					LES MILLS MEGADANZ 10:30-11:00		10:30
10:45							10:45
11:00			LES MILLS CORE 11:00-11:30	LES MILLS THE TRIP 11:00-11:45	LES MILLS HYPER C 11:15-11:45		11:00
11:15							11:15
11:30		<b>C</b> ZUMBA MACHIKO 11:00-12:00					11:30
11:45			LES MILLS BODYPUMP 11:45-12:15				11:45
12:00				LES MILLS RPM 12:00-12:30	LES MILLS UBOUND 12:00-12:30		12:00
12:15							12:15
12:30		<b>B</b> YOGA BASIC MAYUMI 12:15-13:00	LES MILLS BODYCOMBAT 12:30-13:00				12:30
12:45							12:45
13:00				LES MILLS THE TRIP 12:45-13:30	LES MILLS UBOUND 13:00-13:30		13:00
13:15							13:15
13:30		LES MILLS BODYATTACK 13:15-13:45	LES MILLS DANCE 13:15-13:45				13:30
13:45							13:45
14:00		LES MILLS BODYCOMBAT 14:00-14:30	LES MILLS BODYBALANCE 14:00-14:45	LES MILLS THE TRIP 13:45-14:30	LES MILLS MEGADANZ 13:45-14:15		14:00
14:15							14:15
14:30					LES MILLS AERO 14:30-15:00		14:30
14:45							14:45
15:00				LES MILLS Sprint 14:45-15:15			15:00
15:15			LES MILLS CORE 15:00-15:30		LES MILLS UBOUND 15:15-15:45		15:15
15:30		<b>A</b> BODY PUMP 036 15:00-16:00		LES MILLS THE TRIP 15:30-16:15			15:30
15:45			LES MILLS BODYATTACK 15:45-16:15				15:45
16:00					LES MILLS HYPER C 16:00-16:30		16:00
16:15		LES MILLS BODYBALANCE 16:15-17:00	LES MILLS BODYCOMBAT 16:30-17:00	LES MILLS RPM 16:30-17:00			16:15
16:30							16:30
16:45					LES MILLS MEGADANZ 16:45-17:15		16:45
17:00							17:00
17:15		LES MILLS BODYPUMP 17:15-17:45	LES MILLS CORE 17:15-17:45	LES MILLS THE TRIP 17:15-18:00	LES MILLS UBOUND 17:30-18:00		17:15
17:30							17:30
17:45							17:45
18:00		LES MILLS BODYATTACK 18:00-18:30	LES MILLS BODYPUMP 18:00-18:30		LES MILLS FIGHT DO 18:15-18:45		18:00
18:15				LES MILLS THE TRIP 18:15-19:00			18:15
18:30							18:30
18:45							18:45
19:00		LES MILLS BODYBALANCE 18:45-19:30	LES MILLS BODYCOMBAT 18:45-19:15		LES MILLS AERO 19:00-19:30		19:00
19:15							19:15
19:30				LES MILLS Sprint 19:15-19:45			19:30
19:45			LES MILLS DANCE 19:30-20:00				19:45
20:00		LES MILLS BODYPUMP 19:45-20:15			LES MILLS UBOUND 19:45-20:15		20:00
20:15				LES MILLS THE TRIP 20:00-20:45			20:15
20:30			LES MILLS CORE 20:15-20:45		LES MILLS FIGHT DO 20:30-21:00		20:30
20:45		LES MILLS BODYCOMBAT 20:30-21:00					20:45
21:00							21:00
21:15			LES MILLS DANCE 21:00-21:30	LES MILLS RPM 21:00-21:30			21:15
21:30		LES MILLS BODYATTACK 21:15-21:45					21:30
21:45							21:45
22:00		LES MILLS BODYBALANCE 22:00-22:45	LES MILLS BODYCOMBAT 21:45-22:15	LES MILLS THE TRIP 21:45-22:30	LES MILLS AERO 21:45-22:15		22:00
22:15							22:15
22:30			LES MILLS BODYPUMP 22:30-23:00		LES MILLS MEGADANZ 22:30-23:00		22:30
22:45				LES MILLS Sprint 22:45-23:15			22:45
23:00		LES MILLS BODYCOMBAT 23:00-23:30	LES MILLS CORE 23:15-23:45	LES MILLS RPM 23:30-24:00	LES MILLS UBOUND 23:15-23:45		23:00
23:15							23:15
23:30							23:30
23:45							23:45
24:00							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。

# 3月レッスンスケジュール

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

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN												
	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D	A	D											
9:00			4日-18日 肩こりケア 11日-25日 腰痛ケア 簡単ストレッチ 松野 9:25-9:45		ヨガでリフレッシュ MAYUMI 9:00-9:45																				
10:00			5日-19日 ラテンエアロ MASAMI 12日-26日 10:00-10:30 DANCE [VR]		週替わり 10:00-10:45		6日 腰痛ケア 13日-27日 肩こりケア 簡単筋膜リリース 松野 10:25-10:45		21日-28日 DANCE [VR] 10:30-11:00 BODYCOMBAT [VR] 11:15-11:45		29日のみ 10:30-11:00 BODYPUMP [VR]		9日-23日 ラテンエアロ / MASAMI 2日-16日-30日 10:30-11:00 DANCE [VR]												
11:00		キッズジム 10:00-13:00	キッズジム 10:00-13:00		キッズジム 10:00-13:00		キッズジム 10:00-13:00	キッズジム 10:00-13:00	キッズジム 10:00-13:00	キッズジム 10:00-13:00		29日のみ 11:15-12:00 BODYBALANCE [VR]	週替わり 10:30-11:15	30日のみ 11:30-12:45 9日 ZUMBA / YUUKA											
12:00	REEJAM 土屋 11:00-11:45		ZUMBA YUUKA 11:00-12:00 25日のみ ZUMBA / MACHIKO		ZUMBA MACHIKO 11:00-12:00		ZUMBA MACHIKO 11:00-12:00	ZUMBA MACHIKO 11:00-12:00	SALSATION Yachi 10:30-11:30		初級エアロ 神山 10:30-11:15		ZUMBA MACHIKO 11:30-12:30												
13:00			YOGA BASIC MAYUMI 12:15-13:00				YOGA BASIC MAYUMI 12:15-13:00		二の腕・背中シェイプヨガ MAYUMI 12:00-13:10		マットサイエンス 神山 11:30-12:15														
14:00	 <p>この時間はバーチャルレッスンをとお楽しみください。</p>																								
15:00																									
16:00																									
17:00																									
18:00					5日-19日 REEJAM 土屋 12日 HIPHOP 12日-26日 19:00-19:30 DANCE [VR]																				
19:00		YOGA BASIC MAYUMI 18:30-19:15			ランダム YUUKA 19:00-19:45																				
20:00	BODYPUMP 尾花 19:00-20:00		POPピラティス MI 19:10-19:40		BODYATTACK narumi 19:15-19:45		UBOUND narumi 19:00-19:30																		
21:00	BODYCOMBAT 尾花 20:15-21:00		SALSATION MI 20:00-21:00		BODYCOMBAT Heero 20:00-21:00		BODYPUMP 19:50-20:50																		
22:00					26日のみ ZUMBA / MACHIKO		6日-27日 / narumi 13日 / 036																		

3月20日(木)は祝日の為に特別スケジュールです。詳細は別紙をご確認ください。