

VERUS宇都宮店10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																							0:00	
0:15																							0:15	
0:30																							0:30	
0:45																							0:45	
1:00																							1:00	
1:15																							1:15	
1:30																							1:30	
1:45																							1:45	
2:00																							2:00	
2:15																							2:15	
2:30																							2:30	
2:45																							2:45	
3:00																							3:00	
3:15																							3:15	
3:30																							3:30	
3:45																							3:45	
4:00																							4:00	
4:15																							4:15	
4:30																							4:30	
4:45																							4:45	
5:00																							5:00	
5:15																							5:15	
5:30																							5:30	
5:45																							5:45	
6:00																							6:00	
6:15																							6:15	
6:30																							6:30	
6:45																							6:45	
7:00																							7:00	
7:15																							7:15	
7:30																							7:30	
7:45																							7:45	
8:00																							8:00	
8:15																							8:15	
8:30																							8:30	
8:45																							8:45	
9:00																							9:00	
9:15																							9:15	
9:30																							9:30	
9:45																							9:45	
10:00																							10:00	
10:15																							10:15	
10:30																							10:30	
10:45																							10:45	
11:00																							11:00	
11:15																							11:15	
11:30																							11:30	
11:45																							11:45	
12:00																							12:00	
12:15																							12:15	
12:30																							12:30	
12:45																							12:45	
13:00																							13:00	
13:15																							13:15	
13:30																							13:30	
13:45																							13:45	
14:00																							14:00	
14:15																							14:15	
14:30																							14:30	
14:45																							14:45	
15:00																							15:00	
15:15																							15:15	
15:30																							15:30	
15:45																							15:45	
16:00																							16:00	
16:15																							16:15	
16:30																							16:30	
16:45																							16:45	
17:00																							17:00	
17:15																							17:15	
17:30																							17:30	
17:45																							17:45	
18:00																							18:00	
18:15																							18:15	
18:30																							18:30	
18:45																							18:45	
19:00																							19:00	
19:15																							19:15	
19:30																							19:30	
19:45																							19:45	
20:00																							20:00	
20:15																							20:15	
20:30																							20:30	
20:45																							20:45	
21:00																							21:00	
21:15																							21:15	
21:30																							21:30	
21:45																							21:45	
22:00																							22:00	
22:15																							22:15	
22:30																							22:30	
22:45																							22:45	
23:00																							23:00	
23:15																							23:15	
23:30																							23:30	
23:45																							23:45	
24:00																							24:00	

バーチャルレッスン

13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

10/14 MON			
	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C
0:00			
0:15	LES MILLS BODYBALANCE 0:00-0:45	LES MILLS BODYATTACK	SPINNING UBOUND 0:00-0:30
0:30		LES MILLS CORE 0:30-1:00	
0:45			SPINNING FIGHT DO 0:45-1:15
1:00	LES MILLS BODYPUMP 1:00-1:30		
1:15		LES MILLS DANCE 1:15-1:45	SPINNING POWER 1:30-2:00
1:30			
1:45	LES MILLS BODYCOMBAT 1:45-2:15	LES MILLS BODYPUMP 2:00-2:30	SPINNING AERO 2:15-2:45
2:00			
2:15			
2:30	LES MILLS BODYATTACK 2:30-3:00	LES MILLS CORE 2:45-3:15	
2:45			SPINNING MEGADANZ 3:00-3:30
3:00	LES MILLS BODYBALANCE 3:15-4:00	LES MILLS BODYCOMBAT 3:30-4:00	
3:15			SPINNING UBOUND 3:45-4:15
3:30			
3:45			SPINNING HYPER C 4:30-5:00
4:00	LES MILLS BODYPUMP 4:15-4:45	LES MILLS DANCE 4:15-4:45	
4:15			
4:30			
4:45			
5:00	LES MILLS BODYCOMBAT 5:00-5:30	LES MILLS CORE 5:00-5:30	SPINNING MEGADANZ 5:15-5:45
5:15			
5:30			
5:45			
6:00	LES MILLS BODYBALANCE 5:45-6:30	LES MILLS BODYPUMP 5:45-6:15	SPINNING UBOUND 6:00-6:30
6:15			
6:30		LES MILLS BODYCOMBAT 6:30-7:00	SPINNING FIGHT DO 6:45-7:15
6:45			
7:00			SPINNING AERO 7:30-8:00
7:15		LES MILLS DANCE 7:15-7:45	
7:30	LES MILLS BODYPUMP 7:30-8:00		
7:45			
8:00		LES MILLS CORE 8:00-8:30	SPINNING HYPER C 8:15-8:45
8:15	LES MILLS BODYCOMBAT 8:15-8:45		
8:30			
8:45			
9:00		LES MILLS BODYATTACK 8:45-9:15	
9:15			SPINNING UBOUND 9:30-9:30
9:30	LES MILLS BODYBALANCE 9:00-10:00		
9:45		LES MILLS BODYPUMP 9:30-10:00	
10:00			
10:15			SPINNING AERO 10:00-10:30
10:30		LES MILLS BODYCOMBAT 10:15-10:45	
10:45	LES MILLS BODYATTACK 10:15-11:15		SPINNING MEGADANZ 10:45-11:15
11:00		LES MILLS CORE 11:00-11:45	
11:15			
11:30			SPINNING UBOUND 11:30-12:00
11:45			
12:00			
12:15		LES MILLS GRIT CARDIO 12:00-12:30	
12:30			SPINNING OXIGENO 12:15-12:45
12:45			
13:00	LES MILLS YOGA BASIC MAYUMI 13:00-13:45	LES MILLS BODYBALANCE 12:45-13:30	SPINNING FIGHT DO 13:00-13:30
13:15			
13:30			
13:45			
14:00	LES MILLS 二の腕・背中 シェイプヨガ MAYUMI 14:00-15:10	LES MILLS DANCE 14:00-14:30	SPINNING OXIGENO 13:45-14:15
14:15			
14:30			SPINNING UBOUND 14:30-15:00
14:45		LES MILLS CORE 14:45-15:15	
15:00			
15:15			
15:30			SPINNING MEGADANZ 15:15-15:45
15:45		LES MILLS DANCE 15:30-16:00	
16:00			
16:15	SPINNING BODY PUMP 尾花 優 16:00-17:00	LES MILLS BODYPUMP 16:15-16:45	SPINNING FIGHT DO 16:00-16:30
16:30			
16:45			SPINNING OXIGENO 16:45-17:15
17:00		LES MILLS DANCE 17:00-17:30	
17:15			
17:30	SPINNING BODY COMBAT TEC&GO 尾花 優 17:15-18:45		SPINNING UBOUND 17:30-18:00
17:45		LES MILLS CORE 17:45-18:15	
18:00			
18:15			SPINNING AERO 18:15-18:45
18:30			
18:45		LES MILLS DANCE 18:30-19:00	
19:00			
19:15			SPINNING FIGHT DO 19:00-19:30
19:30	LES MILLS BODYBALANCE 19:15-20:00	LES MILLS BODYATTACK 19:15-19:45	
19:45			
20:00			SPINNING MEGADANZ 19:45-20:15
20:15		LES MILLS DANCE 20:00-20:30	
20:30			
20:45	LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-21:15		
21:00		LES MILLS BODYPUMP 20:45-21:15	
21:15			SPINNING OXIGENO 21:00-21:30
21:30			
21:45	LES MILLS BODYATTACK 21:30-22:00	LES MILLS CORE 21:30-22:00	SPINNING UBOUND 21:45-22:15
22:00			
22:15	LES MILLS BODYCOMBAT 22:15-22:45	LES MILLS BODYPUMP 22:15-22:45	SPINNING AERO 22:30-23:00
22:30			
22:45			
23:00	LES MILLS BODYBALANCE 23:00-23:45	LES MILLS CORE 23:00-23:30	SPINNING POWER 23:15-23:45
23:15			
23:30			
23:45		LES MILLS DANCE	
24:00			

10月レッスンスケジュール

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

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN											
	A	C	A	C	A	C	A	C	A	C	A	C	A	C										
9:00		9:15-9:45 6日 OXIGENO	7日・21日 腰痛ケア 14日・28日 肩こりケア 筋膜リリース 松野 9:25-9:45		ヨガでリフレッシュ MAYUMI 9:00-9:45										9:00									
10:00	太極拳 YOU 10:15-10:45		エアロサーキット 神山 10:00-10:45	1日・15日・29日 10:00-10:30 DANCE [VR]	ラテンエアロ MASAMI 10:00-10:45		2日・16日・30日 肩こりケア 9日・23日 腰痛ケア 筋膜リリース 松野 10:25-10:45		17日 BODYPUMP[VR] 31日 ZUMBA				5日・26日 10:30-11:00 DANCE[VR]		10:00									
11:00			ZUMBA [®] YUUKA 11:00-12:00		ZUMBA [®] MACHIKO 11:00-12:00		ZUMBA [®] MACHIKO 11:00-12:00		SALSAITON Yachi 10:30-11:30				ラテンエアロ MASAMI 10:30-11:15		11:00									
12:00													ZUMBA [®] MACHIKO 11:30-12:30	26日 11:30-12:45	12:00									
13:00	二の腕・背中 シェイプヨガ MAYUMI 12:15-13:25		YOGA BASIC MAYUMI 12:15-13:00				YOGA BASIC MAYUMI 12:15-13:00		YOGA BASIC MAYUMI 12:00-13:10	4日・18日 BODYATTACK[VR]	ZUMBA [®] MACHIKO 12:30-13:30		NEW A YOGABASIC & Relax MAYUMI 13:00-14:10	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。	13:00								
14:00	この時間はバーチャルレッスンをお楽しみください。															14:00								
15:00																								15:00
16:00																								16:00
17:00																17:00								
18:00																18:00								
19:00																19:00								
20:00	S BODYPUMP 尾花 優 19:00-20:00	B YOGA BASIC MAYUMI 18:30-19:15	C POPピラティス MI 19:10-19:40		C REEJAM YUUKA 19:00-19:45		BODYATTACK C Heero 19:15-19:45			3日・10日・31日 BODYPUMP[VR]						20:00								
21:00	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	A SALSAITON MI 20:00-21:00	A BODYCOMBAT Heero 19:50-20:50	B ZUMBA [®] YUUKA 20:00-21:00	A BODYCOMBAT Heero 20:00-21:00	A BODYPUMP 036 19:50-20:50									21:00								
22:00																22:00								

13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。