

# ヴィススポーツスクエア スタジオスケジュール

2018年12月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00	はじめてエアロ 関 9:45~10:30		パラエティレッスン スタッフ 9:30~10:00		パラエティレッスン スタッフ 9:30~10:00		ペルビックストレッチ RIKA 9:30~10:30		リラックスヨガ 春川 10:00~11:00					
11:00	脂肪燃焼エアロ 関 10:45~11:30		ライトエアロ 上重 10:15~11:00		ボディパンプ TOMO ↑10:15~10:45		バランスコーディネーション 石垣 10:45~11:30		はじめてエアロ 春川 11:15~11:45		プラナヨガ 山口 10:30~11:30		テクニック rina ←10:45~11:00	変更
12:00	はじめてヨガ 石塚美樹 11:45~12:30		はじめてステップ 上重 11:15~11:45	アロハシェイプ MIE 11:15~12:15	ZUMBA ATSUKO 11:00~12:00	からだほぐし スタッフ 11:00~11:30	ベーシックステップ 石垣 11:45~12:30		美ューティBodyWave ATSUKO 12:00~13:00		VIPR WORKOUT KOH ↑11:45~12:15	←定員15名	ボディコンバット MASAKI 11:45~12:45	変更
13:00	天空大河 藤澤 12:45~13:45		マットサイエンス 寺田 12:00~12:45		ボディアタック KOH 12:15~13:00		SH'BAM TOMOKO 12:45~13:30		ZUMBA ATSUKO 13:15~14:00		週替わり格闘技 12:30~13:30		はじめてエアロ 石垣 ↑13:00~13:30	変更
14:00	リラックスヨガ 春川 14:00~15:00		やさしいラテンエアロ SANA 13:00~13:45		タイガーキック 藤澤 13:15~14:15		ボディバランス rina 13:45~14:45		↓14:15~14:30 テクニック UBOUND 翼 14:30~15:15		ライトステップ 石垣 13:45~14:30		←14:00~14:30 CXWORX TOMO	
15:00	↓15:15~15:30 整 テクニック UBOUND 翼 ↑15:30~16:00 定員20名	シェイプdeサルサイズ 富山 15:15~16:15	リラックスヨガ MAYA 15:15~16:15		骨盤スリム ピラティス 荒井 14:30~15:30		キックエクササイズ Masa 15:00~15:45		アロハフラ 山口 14:15~15:15		ラテンエアロ MAHO 14:45~15:45		↓14:45~15:00 テクニック GRIT KOH 定員20名	整
16:00					モムチャンフィットネス romi 15:45~16:30				ゆったりプラナヨガ 山口 15:30~16:30		HIP HOP KANA 16:00~17:00		ボディバランス rina 15:45~16:45	
17:00														
18:00														
19:00														
20:00	SH'BAM TOMOKO 19:30~20:15		NY style ヨガ Coo 19:00~20:00		↓19:15~19:30 整 テクニック KIMAX MASAKI 定員18名	変更	UBOUND・翼 19:30~20:00 定員20名	整	ライトステップ 後藤 19:30~20:15		↓19:45~20:00 整 テクニック KIMAX MASAKI 定員18名			
21:00	シェイプファイター 大川 20:30~21:15		オリジナルエアロ 後藤 20:15~21:15		ボディコンバット MASAKI 20:15~21:15	変更	ボディパンプ 中島 20:15~21:15	変更	Barre・rina 20:30~21:00	20:00~20:30→ 変更	ボディステップ YAPPY 20:45~21:45			
22:00	タイ式ヨガ 大川 21:30~22:15	かんたんエアロ TOMOKO 21:00~21:45	はじめてHIPHOP KANA 21:30~22:15	RPM MASAKI 21:00~22:00 定員10名	はじめてステップ 石垣 21:30~22:15		月のヨガ YUKA 21:30~22:15	変更	ボディコンバット 中島 21:30~22:15					

12月1日  
キックエクササイズ  
MASA

12月8日  
キックエクササイズ  
MASA

12月15日  
タイガーキック  
藤澤

12月22日  
タイガーキック  
藤澤

12月29日  
コラボレッスン

**初心者歓迎クラス**

**整理券配布クラス**

整理券はレッスン開始1時間前から  
マシンカウンターにて配布しております。

**レッスンカテゴリー一覧**

リラックス	エアロピクス	ダンス
格闘技	筋力強化ヨガ	自転車系