

# ヴィススポーツスクエア スタジオスケジュール

2018年9月10日～

	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	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	
10:00	はじめてエアロ 関 9:45~10:30		パラエティレスン スタッフ 9:30~10:00		パラエティレスン スタッフ 9:30~10:00		ベルビクストレッチ								
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		RIKA 9:30~10:30		リラックスヨガ 春川 10:00~11:00						
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	石垣 10:45~11:30	ベーシックステップ 石垣 11:45~12:30	はじめてエアロ 春川 11:15~11:45	9月15日 タイガーキック 藤澤 9月22日 ボディコンバット MASAKI 9月29日 タイガーキック 藤澤	プラナヨガ 山口 10:30~11:30		骨盤シンメトリー ヴィエリースタッフ 10:30~11:15		
13:00	天空大河 藤澤 12:45~13:45	変更	マットサイエンス 寺田 12:00~12:45		テクニク KIMAX MASAKI 定員18名	←12:15~12:30	SH'BAM TOMOKO 12:45~13:30		美ユウティBodyWave		VIPR WORKOUT KOH ↑11:45~12:15	←定員15名	ボディコンバット MASAKI 11:30~12:30	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	←12:30~13:00	ボディバランス rina 13:45~14:45	変更	ATSUKO 12:00~13:00		週替わり格闘技系 エクササイズ 12:30~13:30	変更	はじめてエアロ 石垣 ↑13:00~13:30	ボディパンプ TOMO 12:45~13:45	
15:00	↓15:15~15:30 テクニク UBOUND 翼 ↑15:30~16:00 定員20名	変更	ZUMBA SANA 14:00~15:00		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		↓14:15~14:30 テクニク UBOUND 翼 14:30~15:15 定員20名	変更	アロハフラ 山口 14:15~15:15		ライトステップ 石垣 13:45~14:30	CXWORX TOMO ↓14:45~15:00 テクニク GRIT KOH 定員20名	新 整
16:00			リラクソヨガ MAYA 15:15~16:15		モムチャンフィットネス romi 15:45~16:30	新	週替わりレッスン スタッフ 16:00~16:45	変更	ゆったりプラナヨガ 山口 15:30~16:30				ラテンエアロ MAHO 14:45~15:45		
17:00															
18:00															
19:00															
20:00	SH'BAM TOMOKO 19:30~20:15		NY style ヨガ Coo 19:00~20:00		ボディコンバット MASAKI 19:15~20:00	変更									
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		ボディパンプ 中島 20:15~21:15										
22:00	タイ式ヨガ 大川 21:30~22:15		はじめてHIPHOP KANA 21:30~22:15		はじめてステップ 石垣 21:30~22:15										

9月13日:ボディパンプ TOMO  
9月20日:ボディアタック KOH  
9月27日:ボディパンプ 中島

**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致します。  
**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	筋力ボディヨガ	自転車系