

ヴィススポーツスクエア スタジオスケジュール

2018年11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	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		パラエティレックス スタッフ 9:30~10:00		パラエティレックス スタッフ 9:30~10:00		ベルビクストレッチ 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 ←10:30~10:45 Barre rina ←10:45~11:15	
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		美ユティ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 11:30~12:30	
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		テクニック ←12:15~12:30 KIMAX MASAKI ←12:30~13:00 定員18名		SH'BAM TOMOKO 12:45~13:30		ZUMBA ATSUKO 13:15~14:00		キックエクササイズ Masa 12:30~13:30		はじめてエアロ 石垣 ↑13:00~13:30	ボディパンプ TOMO 12:45~13:45
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 定員20名		ライトステップ 石垣 13:45~14:30		アロハフラ 山口 14:15~15:15	←14:00~14:30 CXWORX TOMO ↓14:45~15:00 テクニック ←整 GRIT KOH 定員20名
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		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		15:00~15:30→	ボディバランス rina 15:45~16:45
16:00					モムチャンフィットネス romi 15:45~16:30		週替わりレッスン スタッフ 16:00~16:45				HIP HOP KANA 16:00~17:00			
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		UBOUND 翼 ↑19:30~20:00		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		整 RPM MASAKI 18:30~19:30 定員10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		ボディパンプ 中島 20:15~21:15		ボディコンバット 中島 20:15~21:15		整 VIPR WORKOUT KOH ↑20:30~21:00	20:00~20:30→	ポディステップ 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	整 RPM MASAKI 21:00~21:45 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	テクニック ←整 GRIT KOH 定員20名	←21:45~22:15	ポディアタック KOH 21:15~22:00					

11月1日: Barre+テク rina
 11月8日: ポディアタック KOH
 11月15日: Barre+テク rina
 11月22日: ポディアタック KOH
 11月29日: Barre+テク rina

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	筋力ボディヨガ	自転車系