

ヴィススポーツスクエア スタジオスケジュール

2019年 1月4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		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	1月5日 キックエクササイズ MASA		プラナヨガ 山口 10:30~11:30		
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	1月12日 タイガーキック 藤澤				
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		美ユウティBodyWave ATSUKO 12:00~13:00	1月19日 キックエクササイズ MASA		VIPR WORKOUT KOH ↑11:45~12:15	CXWORX・TOMO 11:30~12:00	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		過替わり格闘技	1月26日 タイガーキック 藤澤		はじめてエアロ 石垣 ↑13:00~13:30	ボディパンプ TOMO 12:15~13:15	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		ZUMBA ATSUKO 13:15~14:00			ラテステップ 石垣 13:45~14:30	姿勢改善ヨガ 増田 13:30~14:30	新
15:00	シェイプdeサルササイズ 富山 15:15~16:15	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	フィットネスフラ 増田 14:15~15:15		ラテンエアロ MAHO 14:45~15:45	ボディアタック KOH 14:45~15:45	変更
16:00			リラックスヨガ MAYA 15:15~16:15		モムチャンフィットネス romi 15:45~16:30		週代わりレッスン スタッフ 16:00~16:45	新	定員20名 ゆったりプラナヨガ 増田 15:30~16:30	変更			GRIT・KOH 16:00~16:30 定員20名	変更
17:00														
18:00														
19:00			NY style ヨガ Coo 19:00~20:00		UBOUND・翼 19:30~20:00 定員20名	変更							RPM MASAKI 18:30~19:30 定員10名	整
20:00	SH'BAM TOMOKO 19:30~20:15		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	整	ボディパンプ 中島 19:30~20:30	変更	ライトステップ 後藤 19:30~20:15			↓19:45~20:00 テクニク KIMAX MASAKI 定員18名		
21:00	シェイプファイター 大川 20:30~21:15		かんたんエアロ TOMOKO 21:00~21:45		はじめてステップ 石垣 21:30~22:15	変更	ボディコンバット 中島 20:45~21:45		20:00~20:30 Barre・rina 20:30~21:00			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		はじめてHIPHOP KANA 21:30~22:15		月のヨガ YUKA 21:30~22:15		アシュタンガヨガ MAHO 20:45~21:45	新	ボディアタック KOH 21:15~22:00					

1月10日：ボディジャム SANA
1月17日：Barre+テク rina
1月24日：ボディジャム SANA
1月31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	エアロビクス	ダンス
格闘技	筋力トレーニング	自転車系