

ヴィススポーツスクエア スタジオスケジュール

2019年 3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 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		ボディバンプ・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			
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	ボディバンプ TOMO 11:30~12:15	
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		過替わり格闘技 12:30~13:30		はじめてエアロ 石垣 ↑13:00~13:30	ボディコンバット MASAKI 12:30~13:15
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		ポディコンバット 中島 14:15~15:15		ラテステップ 石垣 13:45~14:30		姿勢改善ヨガ 増田 13:30~14:30	
15:00	シェイプdeサルササイズ 富山 15:15~16:15		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		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		CXWORX・TOMO 14:45~15:15	
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		ゆったりプラナヨガ 増田 15:30~16:30		HIP HOP KANA 16:00~17:00		ボディバランス rina 15:30~16:30	
17:00													GRIT・KOH 16:45~17:15 定員20名	
18:00														
19:00														
20:00	SH'BAM TOMOKO 19:30~20:15		NY style ヨガ Coo 19:00~20:00		整 変更 KIMAX・MASAKI 19:30~20:00		ボディバンプ 中島 19:30~20:30		ライトステップ 後藤 19:30~20:15		整 KIMAX・MASAKI 19:45~20:15 定員18名		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		ボディコンバット MASAKI 20:15~21:15		ポディコンバット 中島 20:45~21:30	アシュタンガヨガ MAHO 20:45~21:45		Barre・rina 20:30~21:00		ポディステップ YAPPY 20:30~21:30		
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 21:00~22:00 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				ポディアタック KOH 21:15~22:00				

3月7日：ボディジャム SANA
3月14日：ボディジャム SANA
3月21日：祝日レッスン
3月28日：Barre+テク rina

3月2日
タイガーキック
藤澤
3月16日
タイガーキック
藤澤
3月23日
キックエクササイズ
MASA
3月30日
タイガーキック
藤澤

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