

# ヴィススポーツスクエア スタジオスケジュール

2019年 4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	<b>4月6日</b> キックエクササイズ MASA  <b>4月13日</b> タイガーキック 藤澤  <b>4月20日</b> キックエクササイズ MASA  <b>4月27日</b> タイガーキック 藤澤	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	変更	ポディパンプ TOMO 10:15~10:45	新 ↓4月10日 ↓4月24日	フラヨガ SAOLI 10:45~11:30	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						
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	変更	ポディアタック KOH 11:00~11:45	変更	ベーシックステップ 石垣 11:45~12:30	美ユティBodyWave			3D30 KOH 11:45~12:15	←定員15名 整	ポディパンプ 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		ZUMBA ATSUKO 12:00~13:00	変更	SH'BAM TOMOKO 12:45~13:30		ATSUKO 12:00~13:00			過替わり格闘技 12:30~13:30	はじめてエアロ 石垣 13:00~13:30	ポディコンバット 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		ZUMBA ATSUKO 13:15~14:00		フィットネスフラ		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		ボディコンバット 中島 14:15~15:15	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		mom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	整 定員20名	
18:00															
19:00			NY style ヨガ Coo 19:00~20:00		Barre rina 19:30~20:00	変更	ポディパンプ 中島 19:30~20:30		オリジナルエアロ Tommy 19:00~19:45	変更	RPM MASAKI 18:30~19:30	整 定員10名			
20:00	SH'BAM TOMOKO 19:30~20:15		脂肪燃焼エアロ 石塚美樹 20:15~21:15	変更	ポディコンバット MASAKI 20:15~21:00	変更	ポディコンバット 中島 20:45~21:45		ベルビクストレッチ Tommy 20:00~21:00	変更	KIMAX MASAKI 19:45~20:15	定員18名			
21:00	シェイプファイター 大川 20:30~21:15	変更	かんたんエアロ SAYA 21:00~21:45	整	月のヨガ YUKA 21:15~22:15	新 整	アシュタンガヨガ MAHO 20:45~21:45		ポディアタック KOH 21:15~22:00		ボディステップ YAPPY 20:30~21:30				
22:00	タイ式ヨガ 大川 21:30~22:15		はじめてHIPHOP KANA 21:30~22:15		SPRINT MASAKI 21:30~22:00	定員10名									

4月4日：ボディジャム SANA  
4月11日：Barre+テク rina  
4月18日：ボディジャム SANA  
4月25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