

ヴィススポーツスクエア スタジオスケジュール

2019年 6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 9:30~10:15		パラエティレッシン スタッフ 9:30~10:00		パラエティレッシン スタッフ 9:30~10:00		ベルビクストレッチ RIKA 9:30~10:30			6月1日 ボディコンバット MASAKI 6月8日 キックエクササイズ Masa 6月15日 キックエクササイズ Masa 6月22日 タイガーキック 藤澤 6月29日 タイガーキック 藤澤					
11:00	脂肪燃焼エアロ 関 10:30~11:30		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		リラックスヨガ 春川 10:00~11:00			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	ポディアタック KOH 11:00~11:45		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			3D30 KOH 11:45~12:15	←定員15名 整	ボディパンプ 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		SH'BAM TOMOKO 12:45~13:30		ZUMBA ATSUKO 12:00~12:45			美ユーティBodyWave ATSUKO 13:00~14:00		過替わり格闘技 12:30~13:30	はじめてエアロ 石垣 13:00~13:30
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	フィットネスフラ 増田 14:15~15:15		ライトステップ 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		ゆったりプラナヨガ 増田 15:30~16:30			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					ポディバランス rina 15:30~16:30		GRIT KOH 16:45~17:15 定員20名	
17:00	水曜日 21:15~22:15 男性にオススメ! 『メンズヨガ』 始まりました!													整	
18:00	6月5日 月のヨガ 6月12日 メンズヨガ (女性の方も参加可能です) 6月19日 月のヨガ 6月26日 メンズヨガ (女性の方も参加可能です)							6月6日: Barre+テク rina 6月13日: ボディジャム SANA 6月20日: Barre+テク rina 6月27日: ボディジャム SANA							6月2日 [ATHLETIC] 6月16日 [CARDIO] 6月23日 [STRENGTH] 6月30日 [ATHLETIC]
19:00			NY style ヨガ Coo 19:00~20:00		Barre rina 19:30~20:00		ボディパンプ 中島 19:30~20:30		オリジナルエアロ Tommy 19:15~20:00	変更		RPM MASAKI 18:30~19:30 定員10名	整		
20:00			脂肪燃焼エアロ 石塚美樹 20:15~21:15		ポディコンバット MASAKI 20:15~21:00		ポディコンバット 中島 20:45~21:45	アシュタンガヨガ MAHO 20:45~21:45	ベルビクストレッチ Tommy 20:15~21:00	変更		KIMAX MASAKI 19:45~20:15 定員18名	整		
21:00	シェイプファイター 大川 20:30~21:15	かんたんエアロ SAYA 21:00~21:45	はじめてHIPHOP KANA 21:30~22:15	RPM MASAKI 21:00~22:00 定員10名	月のヨガ メンズヨガ YUKA 21:15~22:15	SPRINT MASAKI 21:30~22:00 定員10名		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														

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	筋力トレーニング	自転車系