

# ヴィススポーツスクエアつくば スタジオスケジュール

2020年 2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		パラエティクレスン スタッフ		伊藤体操 伊藤		ベルビクストレッチ RIKA	金曜日 週替わりレッスン		土曜日 週替わり格闘技				
11:00	脂肪燃焼エアロ 関		ライトエアロ 上重		ボディパンプ 佐竹		9:30~10:30 PARANSコーディネーション 石垣	7日 Q-REN	リラックスヨガ 春川	1日 タイガーキック 藤澤		プラナヨガ 山口		
12:00	はじめてヨガ 石塚美樹		はじめてステップ 上重	アロハシェイブ MIE	ポディアタック KOH		10:45~11:30	14日 美ユーティ BodyWave	10:00~11:00	8日 ボディコンパット Masa		10:30~11:30		ボディパンプ TOMO
13:00	天空大河 藤澤		マットサイエンス 寺田		ZUMBA ATSUKO		11:45~12:30	21日 Q-REN	11:15~11:45	15日 タイガーキック 藤澤		11:45~12:15		ボディコンパット MASAKI
14:00	リラックスヨガ 春川		やさしいラテンエアロ SANA		SH'BAM TOMOKO		12:45~13:30	28日 美ユーティ BodyWave	12:00~12:45	22日 ボディコンパット Masa		12:30~13:30	はじめてエアロ 石垣	姿勢改善ヨガ 増田
15:00	シェイプdeサルササイズ 富山		ZUMBA SANA		ボディバランス rina		13:45~14:45		12:45~13:30	29日 ボディコンパット Masa		13:00~13:30	13:00~13:30	13:30~14:30
16:00			リラックスヨガ MAYA		骨盤スリム ピラティス 荒井		14:30~15:30		13:00~14:00			13:45~14:30		14:45~15:15
17:00			モムチャンフィットネス romi		ポディコンパット Masa		15:00~15:45		13:00~14:00			14:45~15:45		15:30~16:30
18:00			週替わりレッスン MASAKI		週代わりレッスン		15:45~16:30		13:00~14:00			16:00~17:00		16:45~17:15
19:00									14:15~15:00					
20:00	UBOUND 佐竹		隔週ヨガ Coo		オリジナルエアロ 高橋伸		ボディパンプ TOMO		14:15~15:00 定員20名					
21:00	シェイプファイター 大川	かんたんエアロ SAYA	ジョギングエアロ 石垣		タイガーキック 藤澤		ポディコンパット MASAKI	アシュタンガヨガ MAHO	14:15~15:15	フィットネスフラ 増田				
22:00	タイ式ヨガ 大川	はじめてHIPHOP KANA	隔週ヨガ YUKA		隔週ヨガ YUKA				15:30~16:30					

火曜日 隔週ヨガ  
4日 パワーヨガ  
18日 パワーヨガ  
25日 メンズヨガ

水曜日 隔週ヨガ  
5日 メンズヨガ  
12日 月のヨガ  
19日 メンズヨガ  
26日 月のヨガ

木曜日 週替わりレッスン  
6日：からだほぐし Masa 16:00~16:30  
13日：ボディジャム SANA 16:00~17:00  
20日：からだほぐし Masa 16:00~16:30  
27日：ボディジャム SANA 16:00~17:00

**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	筋力トレーニング	自転車系

整

整

男性にも  
オススメ

整

整

2日 STRENGTH  
16日 ATHLETIC  
23日 CARDIO

整

整