

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 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	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		パラエティクレスン スタッフ 9:30~10:00		伊藤体操 伊藤 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	土曜日 週替わり格闘技 7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 佐竹 10:15~10:45		パラソ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	14日 ボディコンバット MASAKI		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	アロハシェイブ 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		21日 タイガーキック 藤澤				
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	28日 ボディコンバット Masa				
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		UBOUND 佐竹 13:20~14:05 定員20名	変更	ボディバランス rina 13:45~14:45	変更	Q-REN ATSUKO 13:00~14:00					
15:00	オリジナルエアロ 高橋伸 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	整	フィットネスフラ 増田 14:15~15:15	変更	シェイプdeサルササイズ 富山 14:15~15:15					
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		ボディコンバット Masa 15:00~15:45		ゆったりプラナヨガ 増田 15:30~16:30					
17:00							週代わりレッスン							
18:00							5日：からだほぐし Masa 16:00~16:30 12日：ボディジャム SANA 16:00~17:00 19日：からだほぐし Masa 16:00~16:30 26日：ボディジャム SANA 16:00~17:00							
19:00														
20:00	UBOUND 佐竹 19:30~20:15 定員20名		隔週ヨガ Coo 19:00~20:00		ボディコンバット MASAKI 19:15~20:00	変更	ボディパンプ TOMO 19:15~20:15	変更	オリジナルエアロ Tommy 19:15~20:00					
21:00	シェイプファイター 大川 20:30~21:15		ジョギングエアロ 石垣 20:15~21:15		タイガーキック 藤澤 20:15~21:00	整	ボディコンバット 後藤 20:30~21:15	変更	ベルビクストレッチ Tommy 20:15~21:00	男性にも オススメ				
22:00	タイ式ヨガ 大川 21:30~22:15		かんたんエアロ SAYA 21:00~21:45		隔週ヨガ YUKA 21:15~22:15		アシュタンガヨガ MAHO 20:45~21:45	変更	ポディアタック KOH 21:15~22:00					

火曜日 隔週ヨガ
3日 メンズヨガ
10日 パワーヨガ
17日 メンズヨガ
24日 パワーヨガ
31日 メンズヨガ

水曜日 隔週ヨガ
4日 メンズヨガ
11日 月のヨガ
18日 メンズヨガ
25日 月のヨガ

木曜日 週替わりレッスン
5日：からだほぐし Masa 16:00~16:30
12日：ボディジャム SANA 16:00~17:00
19日：からだほぐし Masa 16:00~16:30
26日：ボディジャム SANA 16:00~17:00

土曜日
週替わり格闘技
7日
タイガーキック
藤澤
14日
ボディコンバット
MASAKI
21日
タイガーキック
藤澤
28日
ボディコンバット
Masa

1日 STRENGTH
8日 ATHLETIC
15日 CARDIO
22日 STRENGTH
29日 ATHLETIC

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	筋力アップ	自転車系