

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 9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		伊藤体操 伊藤 9:30~10:00	変更	伊藤体操 伊藤 9:30~10:15		ベルビクストレッチ RIKA 9:30~10:30		変更					
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		ボディパンフ 佐竹 10:30~11:00		バランスコーディネーション 石垣 10:45~11:30		柔らかくなるヨガ 春川 10:00~11:00		土曜日 週替わり格闘技 5日 タイガーキック 藤澤	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	ポディステップ 佐竹 11:15~12:00		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		12日 ボディコンバット Masa	ボディパンフ 佐竹 11:45~12:15	ボディコンバット MASAKI 11:15~12:00	変更
13:00	煌伎匠 -OHGINOSYO- 藤澤 12:45~13:45		マットサイエンス 寺田 12:00~12:45		ZUMBA ATSUKO 12:15~13:15		SH'BAM TOMOKO 12:45~13:30		ZUMBA ATSUKO 12:00~12:45		19日 タイガーキック 藤澤	週替わり格闘技	ボディアタック MASAKI 12:15~13:00	変更
14:00	変更	有料 プログラム	やさしいラテンエアロ SANA 13:00~14:00		UBOUND 佐竹 13:30~14:15 定員20名		ボディバランス rina 13:45~14:45		Q-REN ATSUKO 13:00~14:00		26日 ボディコンバット Masa	はじめてエアロ 石垣 13:00~13:30	ストレッチヨガ 田川 13:15~14:15	変更
15:00	体幹バランスヨガ 春川 14:00~15:00	ZWV STRIKE tiger 14:00~15:00	ZUMBA SANA 14:15~15:15		骨盤スリム ピラティス 荒井 14:30~15:30	有料 プログラム	ボディコンバット Masa 15:00~15:45		シェイプdeサルササイズ 富山 14:15~15:15	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	ボディパンフ 佐竹 14:30~15:15	変更
16:00	オリジナルエアロ 高橋伸 15:15~16:15	はじめてラテン 春川 15:15~15:45	タイガーキック 藤澤 15:30~16:30	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	ZWV STRIKE Masa 15:45~16:45	ボディジャム SANA 16:00~17:00	有料 プログラム	BCピラティス 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			有料 プログラム	ZWV STRIKE TOMO 16:30~17:30				ZWV STRIKE kiyoko 16:00~17:00					SH'BAM 後藤 16:45~17:30	RPM MASAKI 16:45~17:30 定員10名
18:00													ボディコンバット 後藤 17:45~18:30	
19:00													RPM MASAKI 18:30~19:15 定員10名	
20:00	UBOUND 佐竹 19:30~20:15 定員20名		パワーヨガ Coo 19:00~20:00		ボディパンフ 佐竹 19:15~20:15		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 19:15~20:15			SH'BAM 後藤 19:30~20:15	SPRINT MASAKI 19:30~20:00 定員10名	
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	ジョギングエアロ 石垣 20:15~21:15		ポディコンバット MASAKI 20:00~21:00	※奇数週はRPM ※偶数週はSPRINT 週替わりバイクレッスン	アシュタンガヨガ MAHO 20:45~21:45		ポディアタック MASAKI 20:30~21:15	変更		ポディステップ 佐竹 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		月のヨガ YUKA 21:15~22:15	MASAKI 21:15~22:00 定員10名	SH'BAM 後藤 21:30~22:15		ポディコンバット MASAKI 21:30~22:15					

**初心者歓迎クラス
レッスンカテゴリー一覽**

リラックス	エアロビクス	ダンス
格闘技	筋力トレーニング	自転車系
有料プログラム		