

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11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
1000	はじめてエアロ 青木 9:30~10:15		伊藤体操 伊藤 9:30~10:00		伊藤体操 伊藤 9:30~10:15		ベルビクストレッチ RIKA 9:30~10:30		柔らかくなるヨガ 春川 10:00~11:00					
1100	バレトン 青木 10:30~11:30		ライトエアロ 上重 10:15~11:00		ボディパンプ 佐竹 10:30~11:00		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		土曜日 週替わり格闘技 7日 タイガーキック 藤澤 14日 ボディコンパット Masa 21日 タイガーキック 藤澤 28日 ボディコンパット Masa	プラナヨガ 山口 10:30~11:30		
1200	はじめてヨガ 石塚美樹 11:45~12:30	変更	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		ZUMBA ATSUKO 12:00~12:45		ボディパンプ 佐竹 11:45~12:15	ボディコンパット MASAKI 11:15~12:00		
1300	煌伎匠 -OHGINOSYO- 藤澤 12:45~13:45		ウェーブストレッチ mai 12:00~12:45		ZUMBA ATSUKO 12:15~13:15		SH'BAM TOMOKO 12:45~13:30		腰痛改善ストレッチ ATSUKO 13:00~14:00		週替わり格闘技		ボディアタック MASAKI 12:15~13:00	
1400	体幹バランスヨガ 春川 14:00~15:00	有料 プログラム ZWV STRIKE tiger	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		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	はじめてエアロ 石垣 13:00~13:30	ラテステップ 石垣 13:45~14:30	ストレッチヨガ 田川 13:15~14:15	
1500	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	ZUMBA SANA 14:15~15:15	リラックスヨガ MAYA 15:15~16:15	骨盤スリム ピラティス 荒井 14:30~15:30	有料 プログラム ZWV STRIKE Masa	ボディコンパット Masa 15:00~15:45		BCピラティス 増田 15:30~16:30			ポディパンプ 佐竹 14:30~15:15		
1600			タイガーキック 藤澤 15:30~16:30		momチャンフィットネス romi 15:45~16:30		ポディジャム SANA 16:00~17:00					ポディバランス rina 15:30~16:30		
1700			有料 プログラム ZWV STRIKE TOMO 16:30~17:30									HIP HOP KANA 16:00~17:00		
1800													SH'BAM 後藤 16:45~17:30	RPM MASAKI 16:45~17:30 定員10名
1900													ボディコンパット 後藤 17:45~18:30	
2000	UBOUND 佐竹 19:30~20:15 定員20名		パワーヨガ Coo 19:00~20:00				ボディパンプ 佐竹 19:15~20:15		ベルビクストレッチ Tommy 19:15~20:15				RPM MASAKI 18:30~19:15 定員10名	
2100	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		ボディコンパット 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	ボディコンパット 後藤 20:30~21:15	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			SPRINT MASAKI 19:30~20:00 定員10名		
2200	タイ式ヨガ 大川 21:30~22:15	かんだんエアロ SAYA 21:00~21:45	はじめてHIPHOP KANA 21:30~22:15		月のヨガ YUKA 21:15~22:15		SH'BAM 後藤 21:30~22:15		ポディコンパット MASAKI 21:30~22:15			ポディステップ 佐竹 20:30~21:30		

**初心者歓迎クラス
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	筋力トレーニング	自転車系
有料プログラム		