

ヴィスポスポーツスクエアつくば スタジオスケジュール

2021年1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 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							
11:00	パレト 青木 10:30~11:30		ライトエアロ 上重 10:15~11:00		ボディハンブ 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 香川 10:00~11:00		土曜日 選替わり格闘技 9日 休館日 10日 ボディコンパット Masa 23日 タイガークック 藤澤 30日 タイガークック 藤澤	フラナヨガ 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 香川 11:15~11:45			ポディコンパット MASAKI 11:15~12:00		
13:00	塩尻匠 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		ZUMBA ATSUKO 12:00~12:45			トネ Masa 11:45~12:15		
14:00	体幹バランスヨガ 香川 14:00~15:00	ZWV STRIKE tier 14:00~15:00	やさしいラテンエアロ SANA 13:00~14:00		UBOUND 佐竹 13:30~14:15 1定員20名		ボディバランス rina 13:45~14:45		オリジナルエアロ 横田 13:00~14:00			ライトステップ 石垣 13:45~14:30		
15:00	オリジナルエアロ 高橋伸 15:15~16:15	はじめてラテン 香川 15:15~16:45	ZUMBA SANA 14:15~15:15		骨盤スリム ピラティス 飛井 14:30~15:30		ポディコンパット Masa 15:00~15:45		オリジナルエアロ 富山 14:15~15:15			フィットネスフラ 増田 14:15~15:15		
16:00		タイガークック 藤澤 15:30~16:30			EMチャンフィットネス romi 15:45~16:30		ポディコンパット Masa 15:00~15:45		BCピラティス 増田 15:30~16:30			ランエアロ MAHO 14:45~15:45		
17:00			ZWV STRIKE TOMO 16:30~17:30				ポディコンパット Masa 15:00~15:45					ラテンエアロ MAHO 14:45~15:45		
18:00							SANA 16:00~17:00					HIP HOP KANA 16:00~17:00		
19:00													ポディバランス MASAKI 16:15~17:15 1定員12名	
20:00	GRT 佐竹 19:00~19:30 1定員12名		パワーヨガ Coo 19:00~20:00										ポディコンパット 後藤 18:30~19:15	
21:00	UBOUND 佐竹 19:45~20:30 1定員20名		ボディハンブ 中島 20:15~21:00										ポディコンパット 後藤 18:30~19:15	
22:00	シェイプファイター 大川 20:45~21:30		ボディハンブ 中島 20:15~21:00	ジョギングエアロ 石垣 20:30~21:15									ポディコンパット MASAKI 20:00~21:00 ※奇数週はRPM ※偶数週はSPRINT	
	タイ式ヨガ 大川 21:45~22:30		ポディステップ 矢中 21:15~22:15		月のヨガ YUKA 21:15~22:15 1定員10名								ポディステップ 佐竹 20:30~21:30	

3日
特選プログラム
10日
ATHLETIC
17日
CARDIO
24日
STRENGTH
31日
ATHLETIC

4日
CARDIO
11日
親日スケジュール
19日
ATHLETIC
25日
CARDIO

9日
休館日
10日
ATHLETIC
23日
CARDIO
30日
STRENGTH

**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	ヨガ/ピラティス	自転車系
有料プログラム		