

ヴィススポーツスクエアつくば スタジオスケジュール 2021年5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	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	
10:00	伊藤体操 伊藤 9:30~10:15		伊藤体操 伊藤 9:30~10:15					10:00
11:00	はじめてエアロ 青木 10:30~11:15	アシュタンガヨガ MAHO 10:00~11:00	はじめてヨガ 山口 10:30~11:30		柔らかくなるヨガ 春川 10:00~11:00	プラナヨガ 山口 10:30~11:30		11:00
12:00	パレトン 青木 11:30~12:30	ウェーブストレッチ mai 11:15~11:45	ポディステップ 佐竹 11:45~12:15		はじめてエアロ 春川 11:15~11:45			12:00
13:00	煌伎匠 —OHGINOSYO— 藤澤 12:45~13:45	↑実施内容によっては定員あり テクニク ポディジャム SANA 13:00~14:00	UBOUND 佐竹 12:30~13:15		週替わりレズミルズ 12:00~12:45	TONE Masa 11:45~12:15	変更	ポディバランス RINA 12:00~13:00
14:00	体幹バランスヨガ 春川 14:00~15:00	ZUMBA SANA 14:15~15:15	↑定員20名 テクニク STRONG Nation 青木 13:30~14:30		オリジナルエアロ 横田 13:00~14:00	ポディコンバット Masa 12:30~13:30	変更	ポディパンク 佐竹 13:15~14:15
15:00	ラテンエアロ 春川 15:15~16:00	タイガーキック 藤澤 15:30~16:30	美ボディ!ピラティス 荒井 14:45~15:45		シェイプdeサルササイズ 富山 14:15~15:15	ライトステップ 石垣 13:45~14:30	変更	GRIT 佐竹 14:30~15:00
16:00					BCピラティス 増田 15:30~16:30	ラテンエアロ MAHO 14:45~15:45	変更	↑定員12名 テクニク ポディステップ 矢中 15:15~16:15
17:00						new 肩こり腰痛改善ヨガ 綾子 16:00~17:00	変更	ポディコンバット 後藤 16:30~17:30
18:00						ポディステップ 佐竹 17:15~18:15	変更	ポディジャム 後藤 17:45~18:30
19:00	変更		変更					19:00
20:00	ポディバランス RINA 19:15~20:00	パワーヨガ COO 19:15~20:15	GRIT 佐竹 19:30~20:00		SH'BAM 青木 19:15~20:00			20:00
21:00	変更		変更			TONE Masa 20:15~21:00		21:00
22:00	UBOUND 佐竹 20:15~21:00	ポディコンバット 後藤 20:30~21:15	ポディパンク 佐竹 20:15~21:00			ポディコンバット Masa 21:15~22:00		22:00
	GRIT 佐竹 21:15~21:45 ↑定員12名	ポディジャム 後藤 21:30~22:15	SH'BAM 後藤 21:15~22:00					

ジムエリアは営業しております。

月曜日
GRIT
3日
GWスケジュール
10日
CARDIO
17日
STRENGTH
24日
CARDIO
31日
ATHLETIC

水曜日
GRIT
5日
GWスケジュール
12日
CARDIO
19日
ATHLETIC
26日
STRENGTH

日曜日
GRIT
2日
STRENGTH
9日
STRENGTH
16日
CARDIO
23日
ATHLETIC
30日
CARDIO

**初心者歓迎クラス
レッスンカテゴリー一覧**

リラックス	エアロピクス	ダンス
格闘技	筋力トレーニング	

※週替わりレズミルズの詳細は後日発表致します。