

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

2021/10月~12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			NEW VISPO体操 岡田 9:45~10:15	
11:00	エアロ初級 青木 10:30~11:30	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	
12:00	バレトン 青木 11:45~12:30	ウェーブストレッチ maj 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	TONE Masa 11:45~12:15	ボディバランス RINA 12:00~13:00
13:00	煌伎匠 -OHGINOSYO- 藤澤 12:45~13:45	ポディパンプ 中島 12:00~12:45	ポディバランス RINA 12:30~13:15		週替わりレズミルズ 12:00~12:45	ボディコンバット Masa 12:30~13:30	ボディパンプ 佐竹 13:15~14:15
14:00	体幹バランスヨガ 春川 14:00~15:00	↑実施内容によっては定員あり テクニク ボディジャム SANA 13:00~14:00	ZUMBA 青木 13:30~14:30		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	GRIT 佐竹 14:30~15:00
15:00	ラテンエアロ 春川 15:15~16:00	ZUMBA SANA 14:15~15:15	骨盤スリムピラティス 荒井 14:45~15:45		シェイプdeサルササイズ 富山 14:15~15:15	ラテンエアロ MAHO 14:45~15:45	↑定員12名 ボディステップ 佐竹 15:15~16:00
16:00		タイガーキック 藤澤 15:30~16:30			BCピラティス 増田 15:30~16:30	肩こり腰痛改善ヨガ 綾子 16:00~17:00	ボディコンバット 後藤 16:15~17:00
17:00	月曜日 GRIT 4日 CARDIO 11日 STRENGTH 18日 ATHLETIC 25日 STRENGTH		水曜日 GRIT 6日 CARDIO 13日 ATHLETIC 20日 STRENGTH 27日 CARDIO		週替わりレズミルズ 1日 SH'BAM 青木IR 8日 ボディコンバット MasalR 15日 SH'BAM 青木IR 22日 ボディコンバット MasalR 29日 SH'BAM 青木IR	↑第三土曜日は代行になります	ボディジャム 後藤 17:15~18:00
18:00							日曜日 GRIT 3日 ATHLETIC 10日 STRENGTH 17日 CARDIO 24日 CARDIO 31日 ATHLETIC
19:00							
20:00	ボディバランス RINA 19:15~20:00	パワーヨガ COO 19:15~20:15	GRIT 佐竹 19:30~20:00 ↑定員12名		SH'BAM 青木 19:15~20:00		
21:00	UBOUND 佐竹 20:15~21:00 ↑定員20名	ボディコンバット 後藤 20:30~21:15	ボディパンプ 佐竹 20:15~21:00		TONE Masa 20:15~21:00		
22:00	GRIT 佐竹 21:15~21:45 ↑定員12名	ボディジャム 後藤 21:30~22:15	ボディコンバット 後藤 21:15~21:45		ボディコンバット Masa 21:15~22:00		

ジムエリアは営業しております。

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	筋力トレーニング	週替わり

初心者歓迎クラス

※GRIT、週替わりレズミルズの内容は毎月変更になります。GRIT、週替わりレズミルズを除き、レッスン内容に変更がある際は色を変えてスケジュールを出し直します。