

ヴィススポーツスクエアつくば 11月スタジオスケジュール

	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			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	パレトン 青木 11:45~12:30	ウェーブストレッチ mai 11:15~11:45	ボディステップ 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	↑実施内容によっては定員あり テクニック ボディパンプ 中島 12:00~12:45	ボディバランス RINA 12:30~13:15		週替わりレズミルス 12:00~12:45	ボディコンバット Masa 12:30~13:30	
14:00	体幹バランスヨガ 春川 14:00~15:00	テクニック 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	ボディパンプ 佐竹 13:15~14:15
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	GRIT 佐竹 14:30~15:00	
16:00	月曜日 GRIT 1日 CARDIO 8日 STRENGTH 15日 CARDIO 22日 ATHLETIC 29日 STRENGTH	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	↑定員12名 ラテンエアロ MAHO 14:45~15:45	
17:00					週替わりレズミルス 5日 ボディコンバット MasalR 12日 SH'BAM 青木R 19日 ボディコンバット MasalR 26日 SH'BAM 青木R	ボディステップ 佐竹 15:15~16:00	
18:00			水曜日 GRIT 3日 祝日スケジュール 10日 CARDIO 17日 STRENGTH 24日 ATHLETIC			ボディコンバット 後藤 16:15~17:00	
19:00						↑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	
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		SH'BAM 青木 19:15~20:00	日曜日 GRIT 7日 ATHLETIC 14日 STRENGTH 21日 CARDIO 28日 CARDIO	
21:00	UBOUND 佐竹 20:15~21:00	ボディコンバット 後藤 20:30~21:15	↑定員12名 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	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/コア/ヨガ	週替わり

初心者歓迎クラス

※10月~12月スケジュール ※GRIT、週替わりレズミルスの内容は毎月変更になります。