

ウィスポスポーツスクエアつくば 1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	変更 スタッフレッスン 9:45~10:15		変更 スタッフレッスン 9:45~10:15			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	バレトン 青木 11:45~12:30	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	TONE Masa 11:45~12:15	ポディバランス
13:00	煌伎匠 -OHGINOSYO- 藤澤 12:45~13:45	テクニク ポディパンプ 中島 12:00~12:45	ポディバランス RINA 12:30~13:15		週替わりレズミルス 12:00~12:45	ポディコンバット Masa 12:30~13:30	RINA 12:00~13:00
14:00	体幹バランスヨガ 春川 14:00~15:00	ポディジャム 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	ポディパンプ 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	ラテンエアロ MAHO 14:45~15:45	↑定員25名 GRIT 佐竹 14:30~15:00
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	BCピラティス 綾子 16:00~17:00	↑定員12名 ポディステップ 佐竹 15:15~16:00
17:00					週替わりレズミルス 7日 ポディコンバット MasalR 14日 SH'BAM 青木R 21日 ポディコンバット MasalR 28日 SH'BAM 青木R	↑第三土曜日は代行になります ポディアタック KOH 17:15~18:00	ポディコンバット Yu 16:15~17:00
18:00					SH'BAM 青木 19:15~20:00		ポディジャム Yu 17:15~18:00
19:00							日曜日 GRIT 2日 レッスンなし 9日 CARDIO 16日 ATHLETIC 23日 CARDIO 30日 STRENGTH
20:00	ポディバランス RINA 19:15~20:00	パワーヨガ COO 19:15~20:15	NEW ポディアタック 佐竹 19:30~20:15				
21:00	変更 UBOUND 佐竹 20:15~20:45	変更 ポディパンプ 中島 20:30~21:15	変更 ポディジャム Yu 20:30~21:15		TONE Masa 20:15~21:00		
22:00	NEW ↑定員20名 ポディアタック 佐竹 21:00~21:30	復活 ↑定員25名 ポディコンバット 中島 21:30~22:15	変更 ポディコンバット Yu 21:30~22:15		ポディコンバット 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覽

リラックス	エアロピクス	ダンス
格闘技	筋力/ウェイト	週替わり

初心者歓迎クラス

※1月~3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。