

ヴィススポーツスクエアつくば 3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	
10:00	VISPO体操 スタッフ 9:45~10:15	アシュタンガヨガ			柔らかくなるヨガ 春川 10:00~11:00			10:00
11:00	エアロ初級 青木 10:30~11:30	MAHO 10:00~11:00	ベーシックヨガ 山口 10:30~11:30		はじめてエアロ 春川 11:15~11:45	プラナヨガ 山口 10:30~11:30	モーニングフローヨガ Mayumi 11:00~12:00	11:00
12:00	バレトン 青木 11:45~12:30	TONE30 Masa 11:15~12:00	BODYSTEP30 佐竹 11:45~12:15		週替わりレズミルズ 12:00~12:45	TONE30 Masa 11:45~12:15	LesmillsGRIT 佐竹 12:15~12:45	12:00
13:00	煌伎匠 —OHGINOSYO— 藤澤 12:45~13:45	ウェーブストレッチ mai 12:15~12:45	週替わりレズミルズ 佐竹 12:30~13:15		オリジナルエアロ 横田 13:00~14:00	BODYCOMBAT60 Masa 12:30~13:30	BODYPUMP60 佐竹 13:00~14:00	13:00
14:00	体幹バランスヨガ 春川 14:00~15:00	テクニク BODYJAM45 SANA 13:00~14:00	ZUMBA 青木 13:30~14:30		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	BODYSTEP45 佐竹 14:15~15:00	14:00
15:00	ラテンエアロ 春川 15:15~16:00	ZUMBA SANA 14:15~15:15	ピラティス 荒井 14:45~15:45		ピラティス 富山 15:30~16:30	ラテンエアロ MAHO 14:45~15:45	BODYBALANCE45 佐竹 15:15~16:00	15:00
16:00		タイガーキック 藤澤 15:30~16:30				全身引締めヨガ Saya 16:00~17:00	BODYCOMBAT45 Yu 16:15~17:00	16:00
17:00			水曜日 週替わりレズミルズ 1日 BODYBALANCE 8日 BODYATTACK 15日 BODYCOMBAT 22日 BODYPUMP 29日 BODYCOMBAT		金曜日 週替わりレズミルズ 3日 BODYCOMBAT MasalR 10日 SH'BAM 青木R 17日 BODYCOMBAT MasalR 24日 SH'BAM 青木R 31日 BODYCOMBAT MasalR	※BODYATTACK60 Manami 17:15~18:15	BODYJAM60 Yu 17:15~18:15	17:00
18:00						[11日・25日]		18:00
19:00						※TONE 45 Manami 18:30~19:15	日曜日 GRIT 5日 CARDIO 12日 STRENGTH 19日 CARDIO 26日 ATHLETIC	19:00
20:00	BODYBALANCE45 佐竹 19:15~20:00	ハタヨガ Ayako 19:15~20:15	BODYATTACK45 KOH 19:30~20:15		SH'BAM 45 青木 19:30~20:15			20:00
21:00	BODYSTEP 30 佐竹 20:15~20:45 ↑定員30名	BODYPUMP45 中島 20:30~21:15	BODYCOMBAT45 Yu 20:30~21:15		TONE 45 Masa 20:30~21:15			21:00
22:00	BODYATTACK30 佐竹 21:00~21:30 ↑定員30名	BODYCOMBAT45 中島 21:30~22:15	BODYJAM45 Yu 21:30~22:15		BODYCOMBAT45 Masa 21:30~22:15			22:00
	BODYCOMBAT30 Yu 21:45~22:15							

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

※1月~3月スケジュール ※GRIT、週替わりレズミルズの内容は毎月変更になります。