

ヴィススポーツスクエアつくば 2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	ストレッチ 西岡 9:45~10:15	アシュタンガヨガ			柔らかくなるヨガ			10:00
11:00	やさしいエアロ 西岡 10:30~11:30	MAHO 10:00~11:00	ベーシックヨガ 山口 10:30~11:30		春川 10:00~11:00	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	週替わり バレトン 黒羽・西岡 11:45~12:30	テクニック15 TONE30 Masa 11:15~12:00	BODYSTEP30 佐竹 11:45~12:15		はじめてエアロ 春川 11:15~11:45	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	テクニック BODYJAM45 SANA 13:00~14:00	週替わりレズミルズ 佐竹 12:30~13:15		週替わりレズミルズ 12:00~12:45	BODYCOMBAT60 Masa 12:30~13:30	BODYPUMP60 佐竹 13:00~14:00	13:00
14:00	BCピラティス 増田 14:00~15:00	ZUMBA SANA 14:15~15:15	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	BODYSTEP45 佐竹 14:15~15:00	14:00
15:00	ラテンエアロ 増田 15:15~16:00	タイガーキック 藤澤 15:30~16:30	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	BODYBALANCE45 佐竹 15:15~16:00	15:00
16:00					ピラティス 富山 15:30~16:30	ワークアウトヨガ Saya 16:00~17:00	BODYCOMBAT45 Yu 16:15~17:00	16:00
17:00								17:00
18:00						※BODYATTACK60 Manami 17:15~18:15	BODYJAM45 Yu 17:15~18:00	18:00
19:00						【3日・17日】 ※TONE 45 Manami 18:30~19:15		19:00
20:00	BODYBALANCE45 佐竹 19:30~20:15	ハタヨガ Ayako 19:15~20:15	BODYATTACK45 KOH 19:30~20:15		週替わりレッスン 青木 19:30~20:15			20:00
21:00	週替わりレズミルズ 佐竹 20:30~21:00	BODYPUMP45 中島 20:30~21:15	BODYCOMBAT45 Yu 20:30~21:15			BODYCOMBAT45 Masa 20:30~21:15		21:00
22:00	テクニック ↑定員30名 BODYJAM45 Yume 21:15~22:15	BODYCOMBAT45 中島 21:30~22:15	BODYJAM45 Yu 21:30~22:15		TONE45 Masa 21:30~22:15			22:00

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

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。