

ヴィススポーツスクエアつくば 7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		
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
12:00	週替わり バレトン 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	Lesmills GRIT 佐竹 12:15~12:45
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
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
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	BODYBALANCE60 佐竹 15:15~16:15
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	
17:00						週替わりレズミルズ Manami 17:15~18:15	
18:00						※裏面参照(6日、20日のみ)	
19:00						TONE45 Manami 18:30~19:00	
20:00	BODYBALANCE45 佐竹 19:30~20:15	ハタヨガ Ayako 19:15~20:15	変更		週替わりレッスン 青木 19:30~20:15	※裏面参照(6日、20日のみ)	
21:00	週替わりレズミルズ 佐竹 20:30~21:00	BODYPUMP45 中島 20:30~21:15	BODYATTACK45 OKI 19:30~20:15		※裏面参照		
22:00	テクニック ↑定員30名	BODYCOMBAT45 中島 21:30~22:15	BODYCOMBAT45 中島 20:30~21:15		TONE45 Masa 20:30~21:15		
	BODYJAM45 Yume 21:15~22:15				BODYCOMBAT45 Masa 21:30~22:15		

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

※7月~9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。

7月週替わりレッスンスケジュール

月曜日
11:45~12:30
週替わりバレトン

1日
黒羽IR
8日
西岡IR
15日
祝日スケジュール
22日
西岡IR
29日
黒羽IR

20:30~21:00【佐竹IR】
週替わりレッスン

1日
BODYATTACK30
8日
BODYCOMBAT30
15日
祝日スケジュール
22日
BODYATTACK30
29日
BODYCOMBAT30

水曜日【佐竹IR】
12:30~13:15
週替わりレズミルズ

3日
BODYCOMBAT45
10日
BODYPUMP45
17日
BODYATTACK45
24日
BODYBALANCE45
31日
BODYPUMP45

金曜日
12:00~12:45
週替わりレズミルズ

5日
BODYCOMBAT
MasalR
12日
SH'BAM 青木IR
19日
BODYCOMBAT MasalR
26日
LesmillsDance 青木IR

19:30~20:15【青木IR】
週替わりレッスン

5日
SH' BAM
12日
ZUMBA
19日
LesmillsDance
26日
ZUMBA

土曜日
17:15~18:15
【Manami IR】
18:30~19:15
【Manami IR】

6日
BODYATTACK60
TONE45
ManamiR
20日
BODYATTACK60
TONE45
ManamiR

日曜日【佐竹IR】
12:15~12:45
GRIT

7日
STRENGTH
14日
ATHLETIC
21日
CARDIO
28日
STRENGTH