

# ヴィススポーツスクエアつくば 10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 春川 10:00~11:00			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		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	週替わり バレトン 11:45~12:30 ※裏面参照	TONE30 Masa 11:15~12:00	BODYSTEP30 佐竹 11:45~12:15 ↑定員30名		週替わりレズミルズ 12:00~12:45 ※裏面参照	TONE30 Masa 11:45~12:15	Lesmills GRIT 佐竹 12:15~12:45 ↑定員15名	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 ※裏面参照		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 ↑定員30名	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		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 ↑定員30名	BODYSTEP45 佐竹 14:15~15:00 ↑定員30名	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		ピラティス 富山 15:30~16:30	ラテンエアロ MAHO 14:45~15:45	BODYBALANCE60 佐竹 15:15~16:15	15:00
16:00						ワークアウトヨガ Saya 16:00~17:00	LesmillsDANCE YUU 16:30~17:15	16:00
17:00							【13日・27日のみ】	17:00
18:00						BOBYATTACK60 Manami 17:15~18:15 【12日・19日のみ】		18:00
19:00						TONE45 Manami 18:30~19:15 【12日・19日のみ】		19:00
20:00	BODYBALANCE45 佐竹 19:30~20:15	ハタヨガ Ayako 19:15~20:15	BODYATTACK45 OKI 19:30~20:15		NEW LesmillsDANCE RAN 19:30~20:15			20:00
21:00	週替わりレズミルズ 佐竹 20:30~21:00 ※裏面参照	BODYPUMP45 中島 20:30~21:15	BODYCOMBAT45 中島 20:30~21:15		BODYCOMBAT45 Masa 20:30~21:15			21:00
22:00	テクニック ↑定員30名				TONE45 Masa 21:30~22:15			22:00
	BODYJAM45 Yume 21:15~22:15	BODYCOMBAT45 中島 21:30~22:15	週替わりレッスン YUU&青木 21:30~22:15 ※裏面参照					

**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**

※10月~12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。