

# ヴィススポーツスクエアつくば 11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<br>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<br>西岡<br>10:30~11:30              | MAHO<br>10:00~11:00                         | ベーシックヨガ<br>山口<br>10:30~11:30             |     | 春川<br>10:00~11:00                   | プラナヨガ<br>山口<br>10:30~11:30                    | モーニングフローヨガ<br>Mayumi<br>11:00~12:00 | 11:00 |
| 12:00 | 週替わり バレトン<br>11:45~12:30                  | テクニック15<br>TONE30 Masa<br>11:15~12:00       | BODYSTEP30 佐竹<br>11:45~12:15             |     | はじめてエアロ 春川<br>11:15~11:45           | TONE30 Masa<br>11:45~12:15                    |                                     | 12:00 |
| 13:00 | 煌伎匠<br>-OHGINOSYO-<br>藤澤<br>12:45~13:45   | リラックストレッチ SANA<br>12:15~12:45               | ↑定員30名<br>週替わりレズミルズ<br>佐竹<br>12:30~13:15 |     | 週替わりレズミルズ<br>12:00~12:45            | BODYCOMBAT60<br>Masa<br>12:30~13:30           | Lesmills GRIT 佐竹<br>12:15~12:45     | 13:00 |
| 14:00 | BCピラティス<br>増田<br>14:00~15:00              | テクニック<br>BODYJAM45<br>SANA<br>13:00~14:00   | ZUMBA<br>青木<br>13:30~14:30               |     | オリジナルエアロ<br>横田<br>13:00~14:00       | ライトステップ<br>石垣<br>13:45~14:30                  | BODYPUMP60<br>佐竹<br>13:00~14:00     | 14:00 |
| 15:00 | ラテンエアロ<br>増田<br>15:15~16:00               | ZUMBA<br>SANA<br>14:15~15:15                | ピラティス<br>荒井<br>14:45~15:45               |     | シェイプdeサルササイズ<br>富山<br>14:15~15:15   | ↑定員30名<br>ラテンエアロ<br>MAHO<br>14:45~15:45       | BODYSTEP45<br>佐竹<br>14:15~15:00     | 15:00 |
| 16:00 |   | タイガーキック<br>藤澤<br>15:30~16:30                |  |     | ピラティス<br>富山<br>15:30~16:30          | ワークアウトヨガ<br>Saya<br>16:00~17:00               | BODYBALANCE60<br>佐竹<br>15:15~16:15  | 16:00 |
| 17:00 |   |   |  |     |                                     |   | LesmillsDANCE<br>YUU<br>16:30~17:15 | 17:00 |
| 18:00 |   |   |  |     |                                     | BOBYATTACK60<br>Manami<br>17:15~18:15         | 【10日・24日のみ】                         | 18:00 |
| 19:00 |   |   |  |     |                                     | 【2日・16日のみ】<br>TONE45<br>Manami<br>18:30~19:15 |                                     | 19:00 |
| 20:00 | BODYBALANCE45<br>佐竹<br>19:30~20:15        | ハタヨガ<br>Ayako<br>19:15~20:15                | BODYATTACK45<br>OKI<br>19:30~20:15       |     | LesmillsDANCE<br>RAN<br>19:30~20:15 |   |                                     | 20:00 |
| 21:00 | 週替わりレズミルズ 佐竹<br>20:30~21:00               | BODYPUMP45<br>中島<br>20:30~21:15             | BODYCOMBAT45<br>中島<br>20:30~21:15        |     | BODYCOMBAT45<br>Masa<br>20:30~21:15 |   |                                     | 21:00 |
| 22:00 | テクニック<br>BODYJAM45<br>Yume<br>21:15~22:15 | ↑定員30名<br>BODYCOMBAT45<br>中島<br>21:30~22:15 | 週替わりレッスン<br>YUU&青木<br>21:30~22:15        |     | TONE45<br>Masa<br>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   | 筋力強化ヨガ | 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。