

ヴィススポーツスクエアつくば 9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	変更		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	週替わりレッスン JUN & yuichi 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 西岡 or 黒羽 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 SANA or Masa 12:00~12:45	TONE30 Masa 11:45~12:15	Lesmills GRIT 佐竹 12:15~12:45	12:00
13:00	煌伎匠 -OHGINOSYO- 藤澤 12:45~13:45	リラクストストレッチ SANA 12:15~12:45	↑定員30名 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	BCピラティス 増田 14:00~15:00	変更	ZUMBA 青木 13:30~14:30		シェイプdeサルササイズ 富山 14:15~15:00	ライトステップ 石垣 13:45~14:30	↑定員30名 BODYSTEP45 佐竹 14:15~15:00	14:00
15:00	ラテンエアロ 増田 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 15:15~16:15	週替わりレッスン 増田 or yuichi 14:45~15:45	↑定員30名 BODYBALANCE45 佐竹 15:15~16:00	15:00
16:00		タイガーキック 藤澤 15:30~16:30				Music frow yoga Mayumi 16:00~17:00	週替わりレズミルズ YUU or yuichi 16:15~17:00	16:00
17:00							※裏面参照	17:00
18:00						LesmilleDance45 Ran 17:15~18:00		18:00
19:00		変更				【13日・27日】 BODYCOMBAT45 Ran 18:15~19:00		19:00
20:00	BODYBALANCE(ST)45 佐竹 19:30~20:15	ハタヨガ Ayako 19:15~20:15	BODYATTACK45 OKI 19:30~20:15		FitHop60 青木 19:15~20:15			20:00
21:00	週替わりレズミルズ 佐竹 20:30~21:00	変更	BODYCOMBAT45 中島 20:30~21:15		【5日・19日】 TONE45 Masa 20:30~21:15			21:00
22:00	テクニク BODYJAM45 YUME 21:15~22:15	↑定員30名 BODYCOMBAT45 中島 21:30~22:15	FitHop60 青木 21:30~22:30		BODYCOMBAT45 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

※GRIT・週替わりレズミルズ・週替わりレッスンの内容は毎月変更になります。