

# ヴィスピースポーツスクエアつくば 1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 MAHO 10:00~11:00	ベーシックヨガ 山口 10:30~11:30	柔らかくなるヨガ 春川 10:00~11:00	ベーシックヨガ 後藤 10:15~11:15	モーニングフローヨガ Mayumi 11:00~12:00	10:00	
11:00	やさしいエアロ 西岡 10:30~11:30	テクニック15 LesmillsTONE30 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	LesmillsTONE45 Masa 11:30~12:15	BODYCOMBAT60 Masa 12:30~13:30	11:00	
12:00	週替わり バレトン 西岡 or 黒羽 11:45~12:30	リラックスストレッチ 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	BODYPUMP60 佐竹 13:00~14:00	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	週替わりレッスン 青木 13:30~14:30	シェイプdeサルササイズ 富山 14:15~15:00	BODYSTEP45 佐竹 14:15~15:00	BODYBALANCE45 佐竹 15:15~16:00	13:00	
14:00	BCピラティス 増田 14:00~15:00	ZUMBA SANA 14:15~15:15	※裏面参照	ピラティス 荒井 14:45~15:45	ピラティス 富山 15:15~16:15	Music frow yoga Mayumi 16:00~17:00	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	変更	変更	FitHop60 青木 19:15~20:15	BODYJAM45 yuichi 16:15~17:00	15:00	
16:00					【16日・30日】 LesmillsTONE45 Masa 20:30~21:15		16:00	
17:00					BODYATTACK45 OKI 19:30~20:15		17:00	
18:00					BODYPUMP45 SATOSHI 20:30~21:15		18:00	
19:00					BODYPUMP HEAVY45 中島 20:30~21:15		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	FitHop60 青木 19:15~20:15			20:00	
21:00	変更 週替わりレズミルズ 佐竹 20:30~21:00	BODYPUMP45 SATOSHI 20:30~21:15	BODYPUMP HEAVY45 中島 20:30~21:15	【16日・30日】 LesmillsTONE45 Masa 20:30~21:15			21:00	
22:00	テクニック BODYJAM45 YUME 21:15~22:15	↑定員30名 BODYCOMBAT45 SATOSHI 21:30~22:15	↑定員30名 FitHop60 青木 21:30~22:30	BODYCOMBAT45 Masa 21:30~22:15			22:00	

※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。

