

# ヴィススポーツスクエアつくば 3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	ベーシックヨガ 後藤 10:15~11:15		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	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 ※裏面参照	LesmillsTONE30 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	LesmillsTONE45 Masa 11:30~12:15	LesmillsGRIT 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	週替わりレズミルズ 佐竹 12:30~13:15		※裏面参照	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	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		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	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		シェイプdeサルサイズ 富山 14:15~15:00	↑定員30名	↑定員30名	15:00
16:00		タイガーキック 藤澤 15:30~16:30			ピラティス 富山 15:15~16:15	週替わりレッスン 14:45~15:45 ※裏面参照	BODYBALANCE45 佐竹 15:15~16:00	16:00
17:00						Music frow yoga Mayumi 16:00~17:00	変更 BODYJAM45 yuichi 16:15~17:00	17:00
18:00								18:00
19:00								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	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		【6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

**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	筋力アップ	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。