

ヴィススポーツスクエアつくば 4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	変更 モーニングフローヨガ Mayumi 10:30~11:30	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	LesmillsTONE45 Masa 11:30~12:15	変更 LesmillsGRIT 佐竹 11:45~12:15	11:00
12:00	週替わり バレトン 西岡 or 黒羽 11:45~12:30	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		変更	12:00
	※裏面参照	リラックスストレッチ SANA 12:15~12:45	↑定員30名		※裏面参照	BODYCOMBAT60 Masa 12:30~13:30	BODYPUMP60 佐竹 12:30~13:30	13:00
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		オリジナルエアロ 横田 13:00~14:00		変更 ↑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	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	ライトステップ 石垣 13:45~14:30	BODYSTEP45 佐竹 13:45~14:30	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		変更 プレピラティス 富山 15:15~16:15	↑定員30名	変更 ↑定員30名	15:00
16:00						週替わりレッスン 14:45~15:45	BODYBALANCE45 佐竹 14:45~15:30	15:00
17:00						※裏面参照	変更	16:00
18:00						Music from yoga Mayumi 16:00~17:00	BODYJAM45 yuichi 15:45~16:30	16:00
19:00					変更			17:00
20:00	BODYBALANCE45 佐竹 19:30~20:15	ハタヨガ Ayako 19:15~20:15	BODYATTACK45 OKI 19:30~20:15		週替わりレッスン 青木 or 中島 19:15~20:15			18:00
	変更				↑BPH定員30名			19:00
21:00	週替わり 中島 or 佐竹 20:30~21:00	BODYPUMP45 SATOSHI 20:30~21:15	BODYPUMP HEAVY45 中島 20:30~21:15		LesmillsTONE45 Masa 20:30~21:15			20:00
	↑BPH定員30名							21:00
22:00	テクニック ↑定員30名				BODYCOMBAT45 Masa 21:30~22:15			22:00
	BODYJAM45 YUME 21:15~22:15	BODYCOMBAT45 SATOSHI 21:30~22:15	FitHop60 青木 21:30~22:30					

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

※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。