





ヴィススポーツスクエア

11月23日(祝・木)スタジオスケジュール

11月23日(祝・木)			
Aスタジオ		Bスタジオ	
11:00	ペルビックストレッチ RIKA 10:30~11:30		11:00
12:00	脂肪燃焼エアロ 石垣 11:45~12:30		12:00
13:00	ボディステップMAX!! 矢中 12:45~13:45		13:00
14:00	ボディバランス 宇津木 14:00~14:45		14:00
15:00	ボディコンバット 須田 15:00~15:45		15:00
16:00		RPM 須田 16:00~17:00	16:00
17:00	 初心者歓迎クラス  整理券配布クラス 整理券はレッスン開始1時間前からマシンカウンターにて配布致しております。		17:00
18:00			18:00

新レッスン導入！
「ボディバランス」
 ヨガ、太極拳、ピラティスなどを
 ベースとしたレスミルズの
 静的プログラムです！
 初心者でも安心して出られます！
 宇津木Rのデビューレッスン！
 お楽しみに！！

定員のあるレッスンは開始1時間前より整理券を配布致します
 AM・PM・デイトム・シニア会員の方は時間外利用料金が必要となります