

# ヴィスポスポーツスクエア

## 9月23日(祝・土)スタジオスケジュール

| 9月23日(祝・土)   |       |
|--|-------|
| Aスタジオ  | Bスタジオ |
| 11:00<br>プラナヨガ<br>山口<br>10:30~11:30                            | 11:00 |
| 12:00<br>ボディコンバット<br>須田<br>11:45~12:45                         | 12:00 |
| 13:00<br>1 year Special ViPR<br>遠藤&城戸<br>13:00~13:45<br>※定員15名 | 13:00 |
| 14:00<br>ラテンエアロSP<br>MAHO<br>14:00~15:00                       | 14:00 |
| 15:00<br>ボディアタック<br>矢中<br>15:15~16:00                          | 15:00 |
| 16:00  | 16:00 |
| 17:00  | 17:00 |
| 18:00  | 18:00 |

ついにヴィスポにViPRが導入され、1年が経ちました！！

皆様への感謝を込めてコラボViPRを行います・・・限界に挑戦！！

是非ご参加下さい！



**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。

**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 | 自転車系 |

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会員・デイトム会員・PM会員・シニア会員の方は時間外利用料金が必要となります