

ヴィスポスポーツスクエア ハロウィン仮装スケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00	はじめてエアロ 関 9:45~10:30		パラエティレスン スタッフ 9:30~10:00		パラエティレスン スタッフ 9:30~10:00		ベルビクストレッチ RIKA 9:30~10:30		リラックスヨガ 春川 10:00~11:00		リラクソヨガ 山口 10:30~11:30			
11:00	脂肪燃焼エアロ 関 10:45~11:30		ライトエアロ 上重 10:15~11:00		ポディパンブ・石井 10:15~10:45		バランスコーディネーション 石垣 10:45~11:30		はじめてエアロ 春川 11:15~11:45		はじめてエアロ 春川 11:15~11:45			
12:00	はじめてヨガ 石塚美樹 11:45~12:30		はじめてステップ 上重 11:15~11:45	アロハシェイブ MIE 11:15~12:15	ZUMBA ATSUKO 11:00~12:00	からだほぐし スタッフ 11:00~11:30	ベーシックステップ 石垣 11:45~12:30		美ユティBodyWave ATSUKO 12:00~13:00		週代わり格闘技系 エクササイズ 11:45~12:45		ハタヨガ 久美 11:30~12:30	
13:00	カーディオキック エクササイズ 藤美 12:45~13:45		マットサイエンス 寺田 12:00~12:45		ViPR テクニック 城戸 12:30~13:00	整 ←定員15名	ViPR WORKOUT 城戸 12:30~13:00	リラックスヨガ 岩崎 12:45~13:45		整 定員15名→	整 定員15名→	ViPR WORKOUT 城戸 13:00~13:30	はじめてエアロ 石垣 13:00~13:30	ポディパンブ 中島 13:00~13:45
14:00	リラックスヨガ 春川 14:00~15:00		マサラパングラ SANA 13:00~13:45		タイガーキック 藤澤 13:15~14:15		リラックスヨガ 岩崎 12:45~13:45		ZUMBA ATSUKO 13:15~14:00		ライトステップ 石垣 13:45~14:30		ポディコンバット 中島 14:00~14:45	
15:00	リラックスヨガ 春川 14:00~15:00		ZUMBA SANA 14:00~15:00		骨盤スリム ピラティス 荒井 14:30~15:30		CXWORX 石井 14:15~14:45		アロハフラ 山口 14:15~15:15		ラデンエアロ MAHO 14:45~15:45		CXWORX 石井 15:00~15:30	
16:00	サルサdeシェイブ 富山 15:15~16:15		リラックスヨガ MAYA 15:15~16:15				キックエクササイズ Masa 15:00~15:45		ゆったりプラナヨガ 山口 15:30~16:30		ゆったりプラナヨガ 山口 15:30~16:30			からだほぐし スタッフ 15:45~16:15
17:00														
18:00														
19:00														
20:00	SH'BAM TOMOKO 19:30~20:15		NY style ヨガ Coo 19:00~20:00		ポディコンバット 須田 19:15~20:00		CXWORX 石井 19:30~20:00		ライトステップ 後藤 19:30~20:15		HIP HOP KANA 16:00~17:00		ポディアタック 矢中 17:15~18:00	
21:00	ポディステップ 矢中 20:30~21:30		オリジナルエアロ 後藤 20:15~21:15	整	ポディパンブ 遠藤 20:15~21:15		ポディコンバット 中島 20:15~21:15	整 定員15名→	整 定員15名→	整 定員15名→	整 定員15名→	RPM 須田 18:30~19:30 ※定員10名		
22:00	VIPR WORKOUT 城戸 21:45~22:15	整 ←定員15名	はじめてHIPHOP KANA 21:30~22:15	整 ←定員10名	はじめてステップ 石垣 21:30~22:15	整 ※定員10名	SH'BAM TOMOKO 21:30~22:15	RPM 須田 21:30~22:15 ※定員10名	ポディパンブ 遠藤 21:15~22:00					

10月7日→タイガーキック 担当:藤澤
10月14日→ポディコンバット 担当:須田
10月21日→タイガーキック 担当:藤澤
10月28日→ポディコンバット 担当:須田

キッズ
スクール



…インストラクター仮装クラス
今年のハロウィンは
期間中ならどのレッスンでも仮装できます!!
思いっきりやっちゃって下さい!!!
※スタジオ内なら個人の撮影も可能です!

