

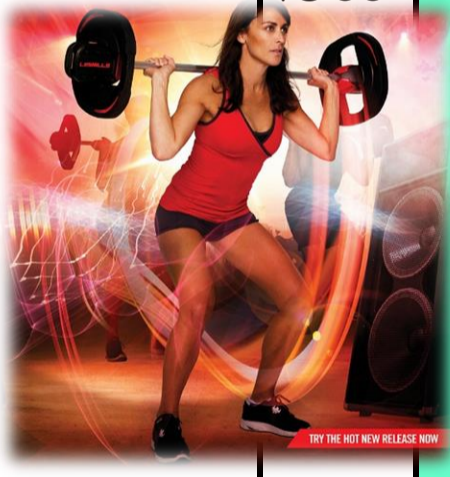
ヴィススポーツスクエア「スーパーウェンズデー」 7月26日(水)特別スタジオスケジュール



7月26日(水)		
	Aスタジオ	Bスタジオ
9:00		
9:30~10:00	ストレッチ・岡田	
10:00		
10:15~11:15	ZUMBAジョイントスペシャル MIEKO&ATSUKO	
11:00		
11:30~11:45	ボディステップテクニク	
11:45~12:30	ボディステップ 矢中	
12:00		
12:45~13:30	ボディアタック 矢中	
13:00		
14:00~15:00	タイガーウェンズデー ～夏の夏期講習～ Tiger&MASA	
14:00		
15:00		
15:15~16:15	骨盤スリムピラティス 荒井	
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
19:30~20:00	ViPR Workout コラボ ZIN&KOH	
20:00		
20:15~21:15	ボディコンバット ～男たちの夏コンバットスペシャル～ 中島&須田	
21:00		
21:30~22:15	ボディパンプ ～トモジの冒険～ 石井&遠藤	
22:00		
		R30・城戸 21:45~22:15

ZUMBAジョイントスペシャル
MIEKO先生をお招きしての
ジョイントレッスンです。
スーパーウェンズデー1発目の
コラボレッスン!
踊って騒いでの楽しい1時間で、
良いスタートを切りましょう!
時間:10:15~11:15

タイガーウェンズデー
～夏の夏期講習～
いつもと違うタイガーキック。
鬼教官の「Tiger」と美人秘書の
「MASA」の華麗なコンビネーション
をお楽しみ下さい!
楽しく汗をかきましょう!
時間:14:00~15:00



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。

レッスンカテゴリー一覧

リラックス	エアロビクス	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

