

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	<p>ペルビックストレッチ</p> <p>RIKA</p> <p>10:30~11:30</p>							
12:00	<p>脂肪燃焼エアロ</p> <p>石垣</p> <p>11:45~12:30</p>							
13:00	<p>ボディステップMAX!!</p> <p>矢中</p> <p>12:45~13:45</p>							
14:00	<p>ボディバランス</p> <p>宇津木</p> <p>14:00~14:45</p>	<p>新レッスン導入!</p> <p>「ボディバランス」</p> <p>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!</p> <p>初心者でも安心して出られます!</p> <p>宇津木Rのデビューレッスン!</p> <p>お楽しみに!!</p>						
15:00	<p>ボディコンバット</p> <p>須田</p> <p>15:00~15:45</p>							
16:00	<p>初心者歓迎クラス</p> <p>整理券配布クラス</p> <p>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ます。</p> <p>レッスンカテゴリー一覧</p> <table border="1"> <tr> <td>リラックス</td> <td>エアロビクス</td> <td>ダンス</td> </tr> <tr> <td>格闘技</td> <td>筋力トレーニング</td> <td>自転車系</td> </tr> </table>	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	<p>RPM</p> <p>須田</p> <p>16:00~17:00</p> <p>定員10名</p> <p>感謝</p>
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						
18:00								

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