


# ヴィススポーツスクエア

## 2月12日(祝・月)スタジオスケジュール

2月12日(祝・月)									
Aスタジオ		Bスタジオ							
11:00	リラックスヨガ 石塚美樹 10:30~11:30		11:00						
12:00	ライトエアロ 石塚美樹 11:45~12:30		12:00						
13:00	BOKWA dance YUKIE 12:45~13:45	「BOKWA」 最新のヒットチャートにのり、 自分の年齢や体力に合わせて、 低刺激ウォーキングにもなり ハイエナジーなダンスにもなります。 皆と一緒に汗をかき、感じる一体感は格別です。 是非ご参加ください！！	13:00						
14:00	ボディアタック 城戸 14:00~15:00		14:00						
15:00	ボディパンプ 石井 15:15~16:00		15:00						
16:00			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。 レッスンカテゴリー一覧							
18:00		<table border="1"> <tr> <td>リラックス</td> <td>エアロピクス</td> <td>ダンス</td> </tr> <tr> <td>格闘技</td> <td>筋コンディショニング</td> <td>自転車系</td> </tr> </table>	リラックス	エアロピクス	ダンス	格闘技	筋コンディショニング	自転車系	
リラックス	エアロピクス	ダンス							
格闘技	筋コンディショニング	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・PM・シニア・デイトム会員の方は時間外利用料金が必要となります