
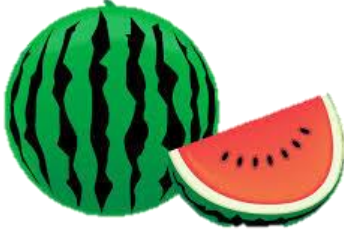


ヴィススポーツスクエア 7月16日(祝・月)スタジオスケジュール

7月16日(祝・月)		
	Aスタジオ	Bスタジオ
11:00	パラエティレッスン 11:00~11:30	
12:00	脂肪燃焼エアロ 石塚 美樹 11:45~12:30	
13:00	BOKWA YUKIE 12:45~14:00	
14:00	リラックスヨガ 春川 14:15~15:15	
15:00	SH'BAM TOMOKO 15:30~16:15	16:00
16:00	ボディステップ 矢中 16:30~17:15	
17:00		
18:00		

BOKWAのマスタートレーナーのみが行なえる75分の刺激的レッスン!!

BOKWA DANCE
&
BOKWA PUNCH&STRIKE

最高の時間を是非
体感して下さい!!



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