


ヴィススポーツスクエア

3月20日(祝・月)スタジオスケジュール

3月20日(祝・月)									
Aスタジオ		Bスタジオ							
11:00	はじめてヨガ 石塚 美樹 10:30~11:15								
12:00	はじめてエアロ・石塚 美樹 11:30~12:00								
13:00	ボディステップ 矢中 12:15~13:00								
14:00	コンバットコラボSP 中島&??? 13:30~14:30	<p>コンバットコラボSP</p> <p>プログラムはコンバットトラックと パワートラック、ムエタイトラック、 筋力コンディショニングで構成さ れています。 今回のコンバットには意外な スタッフがコラボ?!</p> <p>誰がコラボするのは 当日までのお楽しみ!</p>							
15:00	SH'BAM TOMOKO 15:00~15:45								
16:00	ウェーブリング・富樫 16:00~16:30								
17:00		<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ております。</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							
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会員・デイトム会員の方は時間外利用料金が必要となります