

# 【2020.03～】レッスンスケジュール

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生
9:00																					
9:30	9:30~10:00 プロジェクト YOGA		9:30~9:45 てんとうむし体操																		
10:00		9:55~10:15 ピラティスストレッチ	9:55~10:10 音竹体操																		
10:30	10:20~11:05 ヒップホップ YU-KA	10:35~10:55 お腹引き締め	10:25~10:40 肩こりストレッチ	10:00~10:45 エアロビクス 田賀谷 洋子	10:00~10:45 太極舞 YAYOI	10:20~10:35 椅子体操	10:00~10:45 ダンスエアロビクス 金井 裕之	9:45~10:45 ヨガ YASUKO	9:55~10:10 ストレッチボール	10:20~10:35 肩こりストレッチ	10:50~11:05 背中引締め										
11:00			10:50~11:05 ストレッチボール	11:00~11:15 Fight テクニック																	
11:30	11:25~12:10 リズムキック ボクシングEX 高野 蘭美	11:15~12:00 しなやかBODY 中橋 さやか		11:15~11:45 Group Fight YUKI	11:05~11:50 パーソナル 田賀谷 洋子		11:00~12:00 ZUMBA 梶原 千賀子	11:05~11:50 アディダスヨガ 金井 裕之													
12:00			12:10~12:25 筋膜リリース																		
12:30	12:30~13:15 エアロビクス YASUYO	12:20~13:05 ヨガ&ピラティス 高野 蘭美	12:35~12:50 背中引締め	12:05~13:05 陰ヨガ 青山 裕子	12:05~12:25 お尻引締め	12:10~12:25 ストレッチボール	12:20~12:50 UBOUND 定30	12:20~13:20 バレエ 定10 山内 綾香	12:10~12:25 二の腕引締め	12:35~12:50 ストレッチボール											
13:00				13:25~13:40 UBOUND TECH	13:15~14:00 気功ストレッチ 山田 信子																
13:30	13:35~14:05 UBOUND 定30	13:25~14:10 ピラティス YOSUYO	13:55~14:10 二の腕引き締め	13:40~14:10 UBOUND 定30 MOMO																	
14:00																					
14:30	14:25~15:25 ヨガ 金子 守男	14:30~14:45 Power テクニック	14:30~14:45 ストレッチボール	14:35~15:05 プロジェクト コアトレ	14:20~14:50 ステップ 15 山田 信子	14:35~14:55 ストレッチ全身	14:15~15:00 エアロビクス 円谷 健一郎	13:45~14:45 ルーツ&タン キャロライン	14:10~14:25 筋膜リリース	14:35~14:50 ピラティスストレッチ											
15:00																					
15:30	15:45~16:15 プロジェクト 格闘技	15:35~16:35 ヨガ 石井 みどり		15:25~16:25 ヨガ tomo	4月開講 15:30~16:20 スクール キッズチアダンス 幼児	4月開講 15:30~16:20 アスリート ファクトリー 幼児	15:20~16:20 ヨガ 曾我 育子	4月開講 15:30~16:20 スクール キッズチアダンス 幼児	4月開講 15:30~16:30 アスリート ファクトリー 幼児												
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00	19:00~20:00 ヨガ 正木 志保子	19:10~19:55 バレエ ワークアウト 大塚友美	19:30~20:45 背中引締め	19:10~19:40 UBOUND 定30			19:05~19:35 エアロビクス YAYOI	19:00~19:45 ヨガ 金子 守男	19:20~19:35 ストレッチボール	19:50~20:05 お尻引締め											
19:30																					
20:00	20:20~20:50 プロジェクト コアトレ	20:15~21:15 ヨガ 大塚友美	20:00~20:15 肩こりストレッチ	20:00~20:45 ZUMBA 伊東 知子	19:50~20:35 ピラティス 嶋田 祐子	19:55~20:10 背中引締め	20:00~20:15 Fight テクニック	20:05~20:50 太極舞 YAYOI	20:25~20:40 二の腕引き締め	20:55~21:10 肩こりストレッチ											
20:30																					
21:00	21:10~21:40 UBOUND 定30		21:05~21:20 ストレッチボール	21:05~21:35 プロジェクト YOGA	20:55~21:10 Powerテクニック	21:00~21:15 ストレッチ全身															
21:30																					
22:00																					
22:30																					
23:00																					

休館日

2月16日改訂  
てんとうむし体操はVITA BASEオリジナルです。  
祝日はレッスンの内容が異なります。

# 体験会レッスンスケジュール

2月26日(水)			2月27日(木)			2月28日(金)		
Aスタジオ	Bスタジオ	芝生 定員10名	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生 定員10名	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生 定員10名
		9:30~9:45 てんとうむし体操	9:30~10:00 プロジェクション YOGA	9:30~9:45 てんとうむし体操	9:30~9:45 椅子体操			9:30~9:45 椅子体操
	9:45~10:45 ヨガ YASUKO	9:55~10:10 ストレッチボール		9:55~10:15 お尻引き締め	9:55~10:10 着竹体操	9:45~10:45 ヨガ 室伏 竜磨	9:55~10:15 お尻引き締め	9:55~10:10 てんとうむし体操
10:00~10:45 ダンス エアロビクス 金井 裕之		10:20~10:35 肩こりストレッチ	10:15~10:45 プロジェクション コアトレ	10:30~10:50 ピラティスストレッチ	10:20~10:35 肩こりストレッチ		10:25~10:45 ストレッチ全身	10:20~10:35 腰痛ストレッチ
		10:50~11:05 背中引締め		10:50~11:05 ストレッチボール				10:50~11:05 ストレッチボール
11:00~12:00 ZUMBA 梶原 千賀子	11:05~11:50 アディダスヨガ 金井 裕之		11:25~12:10 リズムキック ボクシングEX 高野 蘭美	11:05~11:50 バーオソル 田賀谷 洋子		11:05~11:50 Group Fight イベント masa&優希	11:10~12:10 ジャズ ヒップホップ 大塚 千香子	
		12:10~12:25 二の腕引締め		12:20~13:05 ヨガ&ピラティス 高野 蘭美	12:15~12:30 筋膜リリース	12:10~13:55 UBOUND TECH		12:20~12:35 背中引締め
12:20~12:50 UBOUND 定30	12:20~13:20 バレエ 定10 山内 綾香	12:35~12:50 ストレッチボール	12:30~13:15 エアロビクス 田賀谷 洋子		12:45~13:00 背中引き締め	12:25~12:55 UBOUND 定30	12:30~13:15 ピラティス 大塚 千香子	12:45~13:00 腰痛ストレッチ
		14:10~14:25 筋膜リリース	13:35~14:35 除ヨガ 青山 裕子	13:25~14:10 気分ストレッチ 山田 信子	14:00~14:15 二の腕引き締め	13:15~14:15 ヨガ kikuko	13:35~13:55 ストレッチボール	14:05~14:20 お尻引締め
14:15~15:00 エアロビクス 円谷 健一朗	13:45~14:45 ルシーダットン キャロライン	14:35~14:50 ピラティスストレッチ		14:30~15:00 ステップ 定15 山田 信子	14:25~14:40 ストレッチボール	14:35~15:05 エアロビクス 松本 美賀子	14:30~15:30 カキラ こっちゃん	14:30~14:45 二の腕引締め
			14:55~15:40 UBOUND イベント 定30					
15:20~16:20 ヨガ 曾我 育子				15:45~16:30 バレエ 加古 祥子		15:25~16:10 ZUMBA 松本 美賀子	15:50~16:50 ヨガ kikuko	
19:05~19:35 エアロビクス YAYOI	19:00~19:45 ヨガ 金子 守男	19:20~19:35 ストレッチボール	19:00~19:30 プロジェクション 格闘	18:55~19:40 エアロビクス YASUYO	19:15~19:30 お尻引き締め	19:00~19:45 ZUMBA 佐藤 玲子		19:10~19:25 お尻引き締め
		19:50~20:05 お尻引締め			19:40~19:55 お尻引き締め			19:40~19:55 ストレッチボール
20:00~20:15 Fight テクニック	20:05~20:50 太極舞 YAYOI	20:25~20:40 二の腕引き締め	20:00~20:30 UBOUND 定30	20:00~20:45 ピラティス YASUYO	20:15~20:30 腰痛ストレッチ	20:00~20:15 UBOUND TECH	19:40~20:25 バレエ 定10 嶋田 裕子	20:15~20:30 腰痛ストレッチ
20:15~20:45 Group Fight masa		20:55~21:10 肩こりストレッチ		20:55~21:25 Group Power イベント 定34 masa&マツ	21:00~21:20 筋膜リリース	20:15~20:45 UBOUND 定30		20:45~21:00 お尻引締め
21:05~21:35 UBOUND 定30 masa					20:45~21:00 ストレッチ全身	21:10~21:40 プロジェクション コアトレ	20:45~21:30 ピラティス 嶋田 裕子	