

2021年11月ViVid VIRGOレッスン開催スケジュール

※ストレッチ&フィットネスの時間帯で卓球をしたい方は自主練習となります

曜日	日		月		火		水		木		金		土	
日			1		2		3		4		5		6	
場所	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ
担当			田中		軽部				田中		林		軽部	
コーチ			杉本		川名		我謝		我謝		我謝		我謝	
10:30				12:15-13:00	フィットネス		ストレッチ		フィットネス		フィットネス			
12:00					&ピンポン		&フィットネス		&ピンポン		&ピンポン			
12:30		13:00-13:45	ピンポン		フィットネス		ストレッチ		フィットネス		フィットネス		ストレッチ	
14:00					&ピンポン		&フィットネス		&ピンポン		&ピンポン		&ピンポン	
			整体ストレッチ &ピンポン											
日	7		8		9		10		11		12		13	
場所	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ
担当			田中		軽部				田中		林		軽部	
コーチ			杉本		川名		我謝		我謝		我謝		我謝	
10:30				12:15-13:00	フィットネス		ストレッチ		フィットネス		フィットネス			
12:00					&ピンポン		&フィットネス		&ピンポン		&ピンポン			
12:30		13:00-13:45	ピンポン		フィットネス		ストレッチ		フィットネス		フィットネス		ストレッチ	
14:00					&ピンポン		&フィットネス		&ピンポン		&ピンポン		&ピンポン	
			整体ストレッチ &ピンポン											
日	14		15		16		17		18		19		20	
場所	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ
担当			田中		軽部				田中		林		軽部	
コーチ			杉本		川名		我謝		我謝		我謝		我謝	
10:30				12:15-13:00	フィットネス		ストレッチ		ストレッチ		フィットネス			
12:00					&ピンポン		&フィットネス		&フィットネス		&ピンポン			
12:30		13:00-13:45	ピンポン		フィットネス		ストレッチ		ストレッチ		フィットネス		ストレッチ	
14:00					&ピンポン		&フィットネス		&フィットネス		&ピンポン		&ピンポン	
			整体ストレッチ &ピンポン											
日	21		22		23		24		25		26		27	
場所	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ
担当			角井		軽部				田中		林		軽部	
コーチ			杉本		川名		我謝		我謝		我謝		我謝	
10:30				12:15-13:00	フィットネス		ストレッチ		フィットネス		フィットネス			
12:00					&ピンポン		&フィットネス		&ピンポン		&ピンポン			
12:30		13:00-13:45	ピンポン		フィットネス		ストレッチ		ストレッチ		フィットネス		ストレッチ	
14:00					&ピンポン		&フィットネス		&ピンポン		&ピンポン		&ピンポン	
			整体ストレッチ &ピンポン											
日	28		29		30									
場所	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ	Yスタジオ	Kスタジオ								
担当														
コーチ														
10:30														
12:00														
12:30														
14:00														

ビビッド治療室（杉本治療院 米が浜出張所）
 杉本治療院・杉本院長が治療&健康アドバイスをいたします。
 日時：毎週水曜日 9:00～13:00
 電話：046-861-3232（予約優先）
 場所：Yスタジオ（米が浜）
 ※当日のご連絡は、杉本院長の携帯まで（ご予約時にお伝えします）

【スタジオアクセス】
 <Yスタジオ>（最寄駅：横須賀中央）
 〒238-0011 神奈川県横須賀市米が浜通1丁目4-1
 <Kスタジオ>（最寄駅：県立大学）
 〒238-0012 神奈川県横須賀市安浦町3丁目17 しんわ安浦ビル3F
【連絡先電話番号（スタジオ共通）】 090-9327-0824