

2021年5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												1	
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														
コーチ													我謝	我謝
10:00													ストレッチ	
11:30													&フィットネス	
12:30														ストレッチ
14:00														&フィットネス
日	2		3		4		5		6		7		8	
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・角井		角井	角井		田中	田中	田中	林	林		
コーチ			杉本		川名	川名	我謝	我謝	我謝	我謝	我謝	我謝	我謝	我謝
10:00					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	
11:30					&ピンポン		&フィットネス		&ピンポン		&ピンポン		&フィットネス	
12:30				13:00-14:30		フィットネス		フィットネス		フィットネス		フィットネス		ストレッチ
14:00					&ピンポン	&ピンポン		&ピンポン		&ピンポン		&ピンポン		&フィットネス
			整体ストレッチ											
			&ピンポン											
日	9		10		11		12		13		14		15	
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・角井		角井	角井		田中	安西	安西	林	林		
コーチ			杉本		川名	川名	我謝	我謝	我謝	我謝	我謝	我謝	我謝	我謝
10:00					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	
11:30					&ピンポン		&フィットネス		&ピンポン		&ピンポン		&フィットネス	
12:30				13:00-14:30		フィットネス		フィットネス		フィットネス		フィットネス		ストレッチ
14:00					&ピンポン	&ピンポン		&ピンポン		&ピンポン		&ピンポン		&フィットネス
			整体ストレッチ											
			&ピンポン											
日	16		17		18		19		20		21		22	
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・角井		角井	角井		田中	田中	田中				
コーチ			杉本		川名	川名	我謝	我謝	我謝	我謝	我謝	我謝	我謝	我謝
10:00					フィットネス		ストレッチ		フィットネス		ストレッチ		ストレッチ	
11:30					&ピンポン		&フィットネス		&ピンポン		&フィットネス		&フィットネス	
12:30				13:00-14:30		フィットネス		フィットネス		フィットネス		ストレッチ		ストレッチ
14:00					&ピンポン	&ピンポン		&ピンポン		&ピンポン		&フィットネス		&フィットネス
			整体ストレッチ											
			&ピンポン											
日	23		24		25		26		27		28		29	
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		田中	田中		田中	安西	安西	林	林		
コーチ			杉本		角井	角井	我謝	我謝	我謝	我謝	我謝	我謝	我謝	我謝
10:00					フィットネス		ストレッチ		フィットネス		フィットネス			
11:30					&ピンポン		&フィットネス		&ピンポン		&ピンポン			
12:30				13:00-14:30		フィットネス		フィットネス		フィットネス		フィットネス		
14:00					&ピンポン	&ピンポン		&ピンポン		&ピンポン		&ピンポン		
			整体ストレッチ											
			&ピンポン											
日	30		31		<div style="background-color: yellow; padding: 5px;"> 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） </div>									
場所	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														
10:00														
11:30														
12:30														
14:00														

【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