

2021年6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	
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		角井	角井			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						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		&フィットネス
日	6		7		8		9		10		11		12	
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		角井	角井			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						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				13:00-14:30		&ピンポン		&フィットネス		&ピンポン		&ピンポン		&フィットネス
			整体ストレッチ											
			&ピンポン											
日	13		14		15		16		17		18		19	
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		角井	角井			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						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				13:00-14:30		&ピンポン		&フィットネス		&ピンポン		&ピンポン		&フィットネス
			整体ストレッチ											
			&ピンポン											
日	20		21		22		23		24		25		26	
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						田中	田中	林	林		
コーチ			杉本				我謝	我謝	我謝	我謝	我謝	我謝	我謝	我謝
10:00							ストレッチ		フィットネス		フィットネス		ストレッチ	
11:30							&フィットネス		&ピンポン		&ピンポン		&フィットネス	
12:30								ストレッチ		フィットネス		フィットネス		ストレッチ
14:00				13:00-14:30				&フィットネス		&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	27		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	Yスタジオ	Kスタジオ						
担当			角井		角井	角井								
コーチ			杉本		川名	川名								
10:00					フィットネス									
11:30					&ピンポン									
12:30						フィットネス								
14:00				13:00-14:30		&ピンポン								
			整体ストレッチ											
			&ピンポン											

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