

2021年7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	
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					
コーチ									我謝		我謝	我謝	我謝	我謝
10:00									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		&フィットネス	
12:30									フィットネス			ストレッチ		ストレッチ
14:00									&ピンポン			&フィットネス		&フィットネス
日	4		5		6		7		8		9		10	
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				田中		林			
コーチ			杉本		川名			我謝	我謝	我謝	我謝		川名	川名
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			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
			整体ストレッチ											
			&ピンポン											
日	11		12		13		14		15		16		17	
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				田中		林			
コーチ			杉本		川名			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			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
			整体ストレッチ											
			&ピンポン											
日	18		19		20		21		22		23		24	
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				田中		林			
コーチ			杉本		川名			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			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
			整体ストレッチ											
			&ピンポン											
日	25		26		27		28		29		30		31	
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									
コーチ			角井		川名			我謝	我謝					
10:00					フィットネス			ストレッチ						
11:30					&ピンポン			&フィットネス						
12:30				13:00-14:30	フィットネス			ストレッチ						
14:00					&ピンポン			&フィットネス						
			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