

【2017年3月】

feel so happy Vivo Bearsi 豊中店



3月 スクールスケジュール

休館日	29日、30日、31日
祝日営業	20日

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		時間
	ホットスタジオA	ホットスタジオB	ホットスタジオA	ホットスタジオB	ホットスタジオA	ホットスタジオB	ホットスタジオA	ホットスタジオB	ホットスタジオA	ホットスタジオB	ホットスタジオA	ホットスタジオB	ホットスタジオA	ホットスタジオB	
10:00		6日&27日	レッスン開始5分以降は入室できません。常温クラスは、上着またはブランケットを持参し体温調整しましょう。												10:00
11:00	11:00~12:00 リフレッシュ ホットヨガ 飯干	10:30~11:30 ホット筋膜リリース ビューティーヨガ 【10名】山下	10:30~11:30 Bodyコンディ ショニングホットヨガ 南野(千)★★		11:00~12:00 リラックス・フロ アホットヨガ JONA	10:30~11:30 アクティブ ホットヨガ Mai★★	10:30~11:30 骨盤調整 ホットヨガ 林	11:00~12:00 ホット ピラティス Tae	11:00~12:00 リフレッシュアロマ ホットヨガ Nao		10:30~11:30 ホットハタヨガ ストレッチ 飯干★★★	11:00~12:00 ホットきれいヨガ	11:00~12:00 リラックス心地 ホットヨガ 松山	10:30~11:30 パワーホットヨガ (English&日本語) Mia★★★	11:00
12:00		12:00~14:00				JOYBEAT					11日	JOYBEAT		JOYBEAT	12:00
13:00		★自由に好きな レッスンを選択		12:30~13:30 はじめての陰ヨガ 14日&28日 【常温】Nory		★自由に好きな レッスンを選択				JOYBEAT	12:30~13:30 ホット筋膜リリース ビューティーヨガ 【10名】山下	12:30~14:00 ★自由に好きな レッスンを選択 ※11日除く		★自由に好きな レッスンを選択	13:00
14:00	14:00~15:00 ベーシックII ホットヨガ 沖田★★	JOYBEAT	14:00~15:00 スタイルアップ ホットヨガ Nory★★	JOYBEAT	14:00~15:00 脂肪燃焼 ホットカキラ 南野(智)★★★	JOYBEAT	運動量UP	★自由に好きな レッスンを選択	13:00~14:30	14:00~15:00 機能改善 ホットカキラ 西山★★	JOYBEAT	14:00~15:00 体質改善デトックス ホットヨガ KAORI★★	14:00~15:00 セルフケア ホットヨガ 沖田	JOYBEAT	14:00
15:00		15:00~18:30		15:00~17:30		15:00~18:30	14:30~15:30 ベーシック ホットヨガII 浅田★★	JOYBEAT		15:00~18:30	JOYBEAT	15:00~16:00 ★自由に好きな レッスンを選択	15:00~15:50 肩こり腰痛 ヨガ (姿勢改善)	JOYBEAT	15:00
16:00		★自由に好きな レッスンを選択		★自由に好きな レッスンを選択		★自由に好きな レッスンを選択		★自由に好きな レッスンを選択		★自由に好きな レッスンを選択		★自由に好きな レッスンを選択	16:00~17:00 ヒーリングホット ハタヨガ 吉識	JOYBEAT	16:00
17:00		★自由に好きな レッスンを選択		★自由に好きな レッスンを選択		★自由に好きな レッスンを選択		★自由に好きな レッスンを選択		★自由に好きな レッスンを選択		★自由に好きな レッスンを選択	16:00~17:00 シェイプアップ ホットヨガ 梶原★★	JOYBEAT	17:00
18:00	20日 16:30~17:30			17:30~18:20 肩こり腰痛 ヨガ (肩・眼疲労予防)								★自由に好きな レッスンを選択	★自由に好きな レッスンを選択	★自由に好きな レッスンを選択	18:00
19:00	19:00~20:00 デトックス ホットヨガ Azusa★★	20日 10:30~11:30	18:45~19:45 アクティブ ホットヨガ Mai★★★		19:00~20:00 ディープヒーリング ホットヨガ 中島				18:45~19:45 HOT ゆったり夜ヨガ JONA	19:00~20:00 心もからだも ホットヨガ 中本	スクールスケジュールの見方 営業時間				19:00
20:00		20:00~21:00 骨盤調整 ホットヨガ Emi	20:00~21:00 ベーシックフロ アホットヨガ Mai		20:00~21:00 パワーホットヨガ (English&日本語) Mia★★★	20:00~21:00 シェイプアップ ホットカキラ 森★★				20:00~21:00 スタイルアップ ホットヨガ 沖田★★	時間 19:30~20:30	レッスン名 ホットヨガ	月~金 10時~22時	土・日・祝 10時~19時	20:00
21:00											初めの方に おすすめ	インストラクター 豊中	HP「bearsi豊中」で検索 ブログもやってます! 代行・休講は、ボード・HPで確認 ください。Web予約できます!		21:00
												常温	等すぎない温度のクラス		

- プログラム開始5分後の入場、レッスン開始後の途中退場は出来ませんのでご了承ください。万が一、体調がすぐれない場合は、スタッフまで声をおかけください。
- 欠席をされる場合は事前に連絡をお願いします。連絡なしでの欠席は出席とカウントし、振替ができません。無断欠勤が3回続きますと、当日予約のみに制限致します!!
- クラス参加時は、必ず飲み物をお持ちください。(推奨500~1,000ml) お持ちでない方は参加をすることができません。水素水会員募集中!
- インストラクターの都合により、プログラムの変更や担当者の変更をすることがございます。予めご了承ください。
- 振替は、当月内に限ります。休館日、祝日営業をお確かめの上、ご予約をお取りください。
- 予約制限は一度に2個までとなります。(ライト・レギュラー・プラチナ)
- 翌月の予約は、前月の20日から承ります。

