

【2017年4月】

feel so happy Vivo Bearsi 豊中店

# 4月 スクールスケジュール

休館日 29日、30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	10日&24日 10名 レッスン開始5分以降は入室できません。室内シューズが必要なクラスは、必要です!! 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	10:30~11:30 筋膜リリース ビューティーヨガ 【常温】山下	10:30~11:30 Bodyコンディ ショニングホットヨガ 南野(千)★★			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★★	10:30~11:30 リフレッシュロマ ホットヨガ Naο	NEW!!	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 Yuko	10:30~11:30 リラックス心地 ホットヨガ 松山	11:00~12:00 パワーホットヨガ (English&日本語) Mia★★★	時間変更	11:00
12:00	お試し実施中 12:30~13:00 HOT room	JOYBEAT	12:00~12:30 HOT room	4月は毎週実施 12:30~13:30 はじめての陰ヨガ 【常温】Nory	12:00~12:50 ストレス発散① コア コンバット サーキット JOYリズム plus	◆JOYBEAT参加で1日1ポイント! 10ポイント集めてタオルGet ◆付いているJOYBEATは、シューズ又は裸足		11:30~12:30 デトックス ホットヨガ Maki★★	11:45~12:45 2周年感謝!! 太陽礼拝ヨガ 1日 山下	2周年特別クラス ~常温~	12:00~12:30 HOT room	12:00~12:30 HOT room	12:30~13:50 グラヴィティヨガ 16日 6名限定 予約受付中! 【有料】Tae	2周年WS	12:00	
13:00		13:00~13:50 脱メタボ① コア エアロビック コンバット					13:00~14:00 スタイルアップ エクササイズ 【常温】山下	13:00~13:30 からだほくし 13:30~14:00 コンバット	JOYBEAT	12:30~13:30 美活力UP↑↑ ホットカキラ 8日&22日 森	2周年特別クラス 1日	13:00~14:00 ダンスエクササイズ 1日 FARAKO	12:30~13:50 YOGA in English 23日 20名 【有料】Mia		13:00	
14:00	14:00~15:00 ベーシック ホットヨガ 沖田		14:00~15:00 スタイルアップ ホットヨガ Nory★★		14:00~15:00 脂肪燃焼 ホットカキラ 南野(智)	NEW!! 5日&26日	14:30~15:30 ベーシック ホットヨガII 浅田★★	NEW!! 6日&20日	14:00~15:00 機能改善 ホットカキラ 西山★★	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	15:00~15:30 ストレス発散① コア コンバット サーキット JOYリズム plus	14:00	
15:00		JOYBEAT			15:00~16:00 しなやかbody ハレエクササイズ 【常温】KAORU		お試し実施中	16:00~16:30 HOT room	JOYBEAT	14日&28日 10名限定	16:00~17:00 ヒーリングホット ハタヨガ 吉識	JOYBEAT	16:00~17:00 シェイプアップ ホットヨガ 梶原★★	JOYBEAT	15:00	
16:00	16:00~16:50 ストレス発散① コア コンバット サーキット		JOYBEAT	16:30~17:00 JOYリズム plus	JOYBEAT		16:00~16:30 HOT room	16:30~17:20 肩こり腰痛 ヨーガ (姿勢改善)		16:30~17:30 筋膜リリース ビューティーヨガ 【常温】山下	14日&28日 10名限定	17:00~17:50 リラックス② コア ヨガポーズ	JOYBEAT	17:00~17:50 肩こり腰痛 ヨーガ (姿勢改善)	16:00	
17:00	17:00~17:30 スピリチュアルヨーガ		17:00~17:50 リラックス② コア ヨガポーズ		17:00~17:50 肩こり腰痛ヨーガ (肩・眼疲労予防) コアエクササイズ					JOYBEAT	14日&28日 10名限定	17:00~17:50 リラックス② コア ヨガポーズ	JOYBEAT	17:00~17:50 肩こり腰痛 ヨーガ (姿勢改善)	17:00	
18:00			18:00~18:30 ポティリフレッシュ		18:00~18:30 コアエクササイズ					18:00~18:50 メリハリ② コア サーキット コア	NEW!!				18:00	
19:00	NEW!!	18:45~19:45 アクティブ アロマホットヨガ ★★ Yuko	18:45~19:45 アクティブ ホットヨガ Mai★★★		19:00~20:00 ティーヒーリング ホットヨガ 中島	NEW!!	18:45~19:45 HOT ゆったり夜ヨガ JONA	19:00~20:00 ホットリンパ ヨガ 淵上		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 ベーシックフロー ホットヨガ Mai		20:00~21:00 ホット フリースタイルヨガ 吹田★★					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	20:00	
21:00												初めの方に おすすめ	インストラクター 豊中	土・日・祝 10時~19時	21:00	
														常温	等しくない温度のクラス	HP「bearsi豊中」で検索 ブログもやっています! 代行・休講は、ボード・HPでご確認 ください。Web予約できます!

- 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。

