

Bears大日スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2017年 9月

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間								
	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア									
10:00				10:15~11:00 バレエEX さわ	10:05~10:50 朝ヨガ ★★ misa		10:15~11:00 ベースックエアロ 福浦			10:20~11:05 骨盤調整ヨガ 長谷川		10:15~11:00 リラクソヨガ 水野			10:15~11:00 かんたんエアロ 雨野								10:20~11:05 肩コリ解消 近藤					10:00		
11:00	11:00~11:45 HIP HOP ダンス 中原	11:15~12:00 ホットゆるトレ 坂上		11:15~12:00 ハタフロー natsuko	11:10~12:10 ホットバレエ スクール さわ (有料登録制)		11:15~12:00 ホットリセットヨガ ★★ 福浦		11:30~12:20 ZUMBA50 山本	11:15~12:15 リラクソ ヨガ 長谷川 (有料登録制)		11:30~12:15 ハタフロー hiromi	11:30~12:15 ホットピラティス 松山		11:45~12:45 Jrスクール アドベンチャー 6(シックス) 福島	11:15~12:00 バランスコーディネーション 雨野							11:30~12:15 グラヴィティヨガ ホットピラティス (定員15名)	11:15~12:00 ホットピラティス 近藤				11:00		
12:00	12:00~12:45 House ダンス 中原	12:15~13:00 ホットヨガ ★★ 坂上		JOYBEAT 12:30~13:00 エアロピクス	12:30~13:15 ワインヤサヨガ		12:15~13:00 ホットベースックヨガ ★ hiromi		12:45~13:15 JOYBEAT コンバット			12:45~13:30 パワーヨガ 中村	12:30~13:15 ホットベースックヨガ ★ hiromi			12:10~12:55 ホットヨガ ★★ 福島							12:30~13:15 骨盤調整 ヨガ Emi	12:45~13:15 ホットストレッチ ★				12:00		
13:00	13:00~13:45 カキラ Kimiko	13:15~14:15 ホット ヨガピキナー 長谷川 (有料登録制)		13:30~14:15 大人のチアダンス 早坂 (定員12名)	13:30~14:15 引き締めEX 福島		13:15~14:00 シェイプリーホットヨガ ★★ hiromi		13:30~14:45 グラヴィティヨガ (定員15名)		12:50~13:50 ZUMBA 60 キャンベル	13:10~13:55 デトックス リフレッシュヨガ ★★ Aya				13:00~13:45 ラテンダンス basic styling 山本							13:45~14:15 ホットゆるトレ	13:30~14:15 HP HOP ダンス Emi	13:30~14:15 デトックス&コアヨガ				13:00	
14:00	14:00~14:45 中級エアロ 坂上	14:25~15:10 骨盤調整ヨガ 長谷川		14:30~15:30 フラダンス 60 八田	14:30~15:15 ホットヨガ ★★ 竹内		14:30~15:15 ボディメイクEX Aya		14:10~14:55 パワースタイル 竹内		14:15~15:00 ホルドブラ キッズ	14:10~14:55 パワースタイル ★★★ Aya				14:15~15:00 かんたんエアロ 松田							14:30~15:30 ホットピラティス 60 Tae	14:30~15:00 House ダンス 沖原	14:30~15:00 1週間分の腹筋				14:00	
15:00	15:00~15:45 slow flow ヨガ 藤本(京美)										15:15~16:00 ホット ピラティス 竹内		15:00~15:50 ZUMBA50 山本																	15:00
16:00				16:00~16:45 Jrスクール キッズ空手			16:00~16:50 Jrスクール 幼児体育				15:30~16:30 Jrスクール チアダンス キッズ					15:45~16:30 パワーヨガ (アシスタント) 福島	15:45~16:30 ホットヨガ ★★ 松山						16:00~16:45 リラクソヨガ 出口							16:00
17:00				17:00~18:00 Jrスクール 空手 ジュニア			17:00~18:00 Jrスクール 体育スクール 小学生クラス				16:45~17:45 Jrスクール チアダンス ジュニア					16:45~17:30 ピラティス 松山	17:00~17:45 ホットヨガ ★★ 坂上	17:00~17:30 My Ride 木藤	17:00~17:45 パワースタイル 隆広											17:00
18:00																17:45~18:30 姿勢改善ヨガ 木藤									18:00~18:45 ホットヨガ ★ 隆広					18:00
19:00	JOYBEAT 19:15~19:45 コンバット			19:00~19:50 ZUMBA50 成尾			19:00~19:50 シェイプアップヨガ 出口	19:00~19:30 ホットシェイプ		19:00~19:45 ピラティス 小林	19:00~19:30 ホットストレッチ		JOYBEAT 19:15~19:45 エアロピクス	19:00~19:45 ホットヨガ ★ 黄																19:00
20:00	20:00~20:45 かんたん ストリートダンス MICCHII	20:00~20:45 パワースタイル ★★★ hiroyo		JOYBEAT 20:15~20:45 コンバット	20:00~20:45 ホットヨガ ★★ 長谷川		20:00~21:00 フリースタイル ダンス 初級 キャンベル	20:00~20:45 ホットヨガ ★★★ 出口		20:00~20:45 サーキット トレーニング 河面	20:00~20:45 ホットヨガ ★ 小林		20:00~21:00 ZUMBA 60 キャンベル	20:00~20:45 ホット痩身ヨガ ★★★ 黄																20:00
21:00					21:00~21:30 ヨガ&ストレッチ 長谷川			21:00~21:30 ヒーリングヨガ 出口																	9月休館日 29日(金)30日(土)			21:00		

- 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。
- ホットプログラムに参加時は、バスタオルをお持ちください。また、飲み物も忘れずにお持ち下さい。●グラヴィティヨガ参加の方は、フェイスタオルをご持参ください。
- インストラクターの都合により、プログラムを変更する場合がございますので、予めご了承ください。尚、祝日のプログラムは、10:15開始~19:00終了でございます。
- 定員制のレッスンは、レッスン開始20分前よりジムカウンター前にて整理券の配布を行います。
- ホットヨガの★印は「運動量」を表しています。*強度・難易度ではございません。