

Bears大日スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2017年 10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 パレエEX さわ	10:05~10:50 朝ヨガ ★ misa		10:15~11:00 ベーシックエアロ 福浦										10:15~11:00 かんたんエアロ 雨野				10:20~11:05 肩コリ解消 近藤			
										10:30~11:15 初級エアロ 吉原				10:20~11:05 骨盤調整ヨガ 長谷川										
11:00	11:00~11:45 ラテンダンス basic styling 山本	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 ホットパレエ スクール さわ (有料登録制)		11:30~12:20 ホットリセットヨガ ★ 福浦				11:15~12:15 リラックス 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		11:15~12:00 バランスコーディネーション 雨野	11:45~12:45 Jrスクール アドベンチャー 6(シックス)	11:30~12:15 グラヴィティヨガ (定員15名) 近藤	11:15~12:00 ホットピラティス			
							11:30~12:20 ZUMBA50 山本				11:30~12:15 ボクシングEX 吉原													
12:00	12:00~12:50 ZUMBA50 山本	12:15~13:00 ホットヨガ ★ 坂上		JoyBEAT 12:30~13:00 エアロビクス	12:30~13:15 ヴァンヤサヨガ ★ 福島		JoyBEAT 12:45~13:15 コンバット				12:15~13:00 ホットベーシックヨガ ★ hiromi				12:30~13:15 コンバット hiromi	12:30~13:15 ホットベーシックヨガ		12:10~12:55 ホットヨガ ★ 福島		12:30~13:15 初級エアロ	12:45~13:15 ホットストレッチ ★			
										12:45~13:15 コンバット				12:50~13:50 ZUMBA 60 キャンベル				13:00~13:45 ラテンダンス basic styling 山本				13:30~14:15 HIP HOP ダンス	13:30~14:15 ホットストレッチ ★	
13:00	13:00~13:45 カキワ Kimiko	13:15~14:15 ホット ヨガビギナー		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 シェイプラーホットヨガ ★ hiromi				13:10~13:55 デトックス リフレッシュヨガ ★ Aya				13:35~14:20 デトックス&コアヨガ misa					13:45~14:15 ホットゆるトレ	13:30~14:15 デトックス&コアヨガ			
							13:30~14:45 グラヴィティヨガ (定員15名)				14:10~14:55 パワーヨガ ★ Aya				14:00~14:45 ラテンダンス basic styling 山本	14:35~15:20 リラックスヨガ misa		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 1週間分の腹筋	
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				15:15~16:00 ホット ピラティス 竹内				15:00~15:50 ZUMBA50 山本					15:45~16:30 ホットヨガ ★ 松山	15:45~16:30 ホットヨガ ★ 中村			
																			15:45~16:30 パワーヨガ (アシスタント) 福島				16:00~16:45 リラックスヨガ	
15:00	15:00~15:45 slow flow ヨガ 藤本(京美)	15:00~15:45 長谷川																	16:45~17:30 ピラティス 松山	17:00~17:30 My Ride 木藤	17:00~17:45 ホットヨガ ★ 出口	17:00~17:45 ホットヨガ ★ 出口		
16:00	16:30~17:15 Jrスクール キッズダンス			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				16:45~17:45 Jrスクール チアダンス ジュニア				17:00~18:00 Jrスクール アドベンチャー 6(シックス)				17:00~17:30 JoyBEAT コンバット			17:00~17:45 ホットヨガ ★ 出口	17:00~17:45 ホットヨガ ★ 出口	
17:00	17:30~18:30 Jrスクール キッズダンス			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													17:45~18:30 姿勢改善ヨガ 木藤			18:00~18:30 JoyBEAT エアロビクス	
18:00																								
19:00	JoyBEAT 19:15~19:45 コンバット	19:00~19:45 骨盤調整ヨガ ★ hiroyo		19:00~19:50 ZUMBA50 成尾			19:00~19:50 シェイプアップヨガ 出口				19:00~19:45 ピラティス 小林	19:00~19:30 ホットストレッチ		JoyBEAT 19:15~19:45 エアロビクス	19:00~19:45 ホットヨガ ★ 黄									
20:00	20:00~20:45 かんたん ストリートダンス MICCHIL	20:00~20:45 パワーヨガ ★ 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								
21:00					21:00~21:30 ヨガ&ストレッチ 長谷川																			

10月休館日
30日(月)31日(火)

- 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。