

# Bears大日スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2017年 11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 ベーシックエアロ 福浦			10:30~11:15 初級エアロ 吉原	10:20~11:05 骨盤調整ヨガ 長谷川		10:15~10:45 朝ストレッチ スタッフ			<b>new</b> 10:30~11:30 ホデイアタック	10:15~11:00 ヨガストレッチ 雨野	<b>new</b> 10:15~11:15 ポディ コンバット 丸橋				10:00	
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 ホットバレエ スクール さわ (有料登録制)		11:30~12:20 ZUMBA50 山本	11:15~12:00 ホットリセットヨガ 福浦 ★★		11:30~12:15 ボクシングEX 吉原	11:15~12:15 リラククス 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		<b>new</b> 11:45~12:45 Jrスクール アドベンチャー 6(シックス)	11:15~12:00 バランスコーディネーション 雨野	<b>new</b> 11:30~12:15 ポディアタック 丸橋	<b>new</b> 11:15~12:00 RPM 浅井			11:00	
12:00	12:00~12:50 ZUMBA50 山本	12:15~13:00 ホットヨガ ★★ 坂上		JYBEAT エアロビクス	12:30~13:00 ワインヤサヨガ ★★ 福島		JYBEAT 12:45~13:15 コンバット	12:15~13:00 ホットベーシックヨガ hiromi		12:50~13:50 ZUMBA 60 キャンベル	13:10~13:55 チックス リフレッシュヨガ ★★ Aya		12:30~13:00 JYBEAT コンバット	12:30~13:15 ホットベーシックヨガ hiromi		13:00~13:45 ラテンダンス basic styling 山本	12:10~12:55 ホットヨガ ★★ 福島	12:30~13:15 中級エアロ 坂上	12:45~13:15 ホットストレッチ 丸橋			12:00	
13:00	13:00~13:45 カキラ Kimiko	13:15~14:15 ホット ヨガビギナー 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		13:30~14:45 グラヴィティヨガ (定員15名)	13:15~14:00 シェイプアップホットヨガ ★★ hiromi		14:15~15:00 ポルドラ 竹内	14:10~14:55 パワーヨガ ★★★ Aya		14:00~14:45 ラテンダンス basic styling 山本	14:35~14:20 デトックス&コアヨガ misa		14:15~15:00 かんたんエアロ 松田	13:45~14:15 ホットゆるトレ 松田	13:30~14:15 HIP HOP ダンス チックス&コアヨガ hiroyo	13:30~14:15 チックス 丸橋			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 ポディメイクEX Aya		15:15~16:00 ホット ピラティス 竹内		15:00~15:50 ZUMBA50 山本	15:00~15:50 misa		15:45~16:30 パワーヨガ (アシュタンガ) 福島	14:30~15:30 ホット ピラティス60 Tae	14:30~15:15 House ダンス 1週間分の腹筋 沖原	14:30~15:00 House ダンス 1週間分の腹筋 沖原			14:00		
15:00	15:00~15:45 slow flow ヨガ 藤本(京美)																					15:00	
16:00	18:30~17:15 Jrスクール			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 チアダンス ジュニア		16:45~17:30 ピラティス 松山	16:45~17:30 ホットヨガ ★★ 坂上	17:00~17:30 My Ride 木藤	17:00~17:45 ホットヨガ ★★★ 出口	15:45~16:30 ホットヨガ ★★ 中村	16:00~16:45 リラククスヨガ 出口			16:00
17:00	17:30~18:30 Jrスクール			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						19:00~19:45 ポディ コンバット 丸橋	19:00~19:45 スローピラティス 小林	19:00~19:45 ポディ コンバット 丸橋	19:00~19:45 ホットヨガ ★ 貴						17:00	
18:00	キッズダンス															17:45~18:30 姿勢改善ヨガ 木藤				JYBEAT 17:00~17:30 エアロビクス			18:00
19:00	JYBEAT コンバット	19:00~19:45 骨盤調整ヨガ hirovo		ZUMBA50 成尾	<b>new</b> 19:00~19:45 RPM 浅井		19:00~19:50 シェイプアップヨガ 出口	19:00~19:30 ホットシェイブ	<b>new</b> 19:00~19:45 ポディ コンバット 丸橋	<b>new</b> 19:00~19:45 スローピラティス 小林	<b>new</b> 19:00~19:45 ポディ コンバット 丸橋	19:00~19:45 ホットヨガ ★ 貴											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 パワーヨガ ★★★ hirovo	<b>new</b> 20:05~21:05 ポディ コンバット 丸橋	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	<b>new</b> 20:00~21:00 ポディ アタック 丸橋	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 ★★★ 貴										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															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。