

Bears大日スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2018年 1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											10:15~11:00 ヨガストレッチ 雨野			10:15~11:15 ボディ コンバット60 丸橋	
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)	new 11:30~12:00 RPM30 石村	11:30~12:20 ZUMBA50 山本	11:15~12:00 ホットリセットヨガ 福浦	new 11:30~12:00 RPM30 河面	11:30~12:15 リラックス ヨガ 長谷川 (有料登録制)	11:15~12:15 リラックス ヨガ 長谷川 (有料登録制)							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	11:30~12:15 ボディ アタック45 丸橋		
12:00	12:00~12:50 ZUMBA50 山本	12:15~13:00 ホットヨガ ★ 坂上		new 12:30~13:00 ボディコンバット 石村	12:30~13:15 ワインヤサヨガ 福島		12:15~13:00 ホットベーシックヨガ ★ hiromi			12:30~13:00 コンバット	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						11:45~12:45 Jrスクール アドベンチャー 6(シックス)	12:10~12:55 ホットヨガ ★ 福島	11:45~12:30 RPM45 浅井		
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		13:15~14:00 シェイプアップヨガ ★ hiromi			14:10~14:55 パワーヨガ ★ Aya	14:10~14:55 パワーヨガ ★ Aya							13:00~13:45 ラテンダンス basic styling 山本	13:30~14:15 HIP HOP ダンス 沖原	12:45~13:15 中級エアロ 坂上		
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 ZUMBA50 山本	15:30~16:30 ホット ピラティス 竹内							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		
15:00	15:00~15:45 slow flow ヨガ 藤本(京美)																		14:30~15:30 ホット ピラティス60 Tae	14:30~15:15 House ダンス 沖原	15:45~16:30 ホットヨガ ★ 中村	
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												15:45~16:30 パワーヨガ (アシュラガ) 福島	16:00~16:45 ホットヨガ ★ 松山	16:45~17:30 ピラティス 松山	
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												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	
18:00																			17:45~18:30 姿勢改善ヨガ 木藤		18:00~18:30 エアロビクス	
19:00	JYOYBEAT 19:15~19:45 コンバット	19:00~19:45 骨盤調整ヨガ ★ hiroyo	new 19:15~19:45 RPM30 河面	19:00~19:50 ZUMBA50 成尾	19:00~19:45 RPM45 浅井	19:00~19:50 シェイプアップヨガ 出口	19:00~19:30 ホットシェイプ 出口	19:00~19:45 ボディ コンバット45 丸橋	19:00~19:45 スローピラティス 小林	19:00~19:45 ボディ コンバット45 丸橋	19:00~19:45 ホットヨガ ★ 黄											
20:00	20:00~20:45 ボディコンバット45 石原	20:00~20:45 パワーヨガ ★ hiroyo		20:05~21:05 ボディジャム テック&45 yukky	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	20:00~21:00 ホットヨガ ★ 小林	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 ホット瘦身ヨガ ★ 黄							new 20:30~21:00 RPM30 河面				
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															1月休館日 31日(水)

- プログラム開始後の入場、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、骨盤調整ヨガに参加の方は、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。
- ボディジャムテックは最初の15分をテクニックの時間として設けております 印刷日：12/13