

Bears大日スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2018年 5月

時間	月	火			水			木			金			時間	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	
9:30	休館日												9:30	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			10:00-10:45 朝ヨガ misa									10:00-11:00 骨盤調整ヨガ hiromi		10:00		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 丸橋	10:30-10:50 ホットストレッチ 丸橋		
11:00		11:00-12:00 ゆるトレ 坂上	11:00-12:00 ハタフロー (低温) natsuko		11:15-12:15 ZUMBA60 山本	11:15-12:00 ホットリセットヨガ 福浦		11:15-12:15 中級エアロ 吉原	11:15-12:15 美ボディヨガ 長谷川		11:15-12:15 ポディアタック テック&45 河面	11:15-12:15 ホットピラティス 松山		11:00	11:15-12:00 ポディアタック45 武田	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	11:30-12:15 ホット自力整体 森		
12:00			12:15-13:15 中級エアロ &コアトレ 坂上	12:15-13:15 代謝アップヨガ 福島		12:30-13:15 ボディコンバット テック&30 森	12:30-13:15 ホット伸ばしたリストストレッチ スタッフ		12:30-13:30 ZUMBA60 キャンベル	12:30-13:30 ホット自力整体 柳瀬		12:30-13:30 デトックスフロー misa		12:00	12:15-13:15 Jr.スクール アドベンチャー6 スタッフ	12:15-13:15 ホットヨガ 福島	12:15-13:00 RPM 浅井	12:30-13:30 筋膜リリース &ストレッチ スタッフ	12:30-13:30 ホットゆるトレ 坂上	12:30-13:00 RPM30 河面	
13:00			13:30-14:30 フラダンス 八田	13:30-14:30 引き締めEX 福島		13:30-14:45 グラヴィティヨガ (定員15名)	13:30-14:15 ホット自力整体 森		13:45-14:45 ポルドブラ 竹内	13:45-14:45 デトックス リフレッシュヨガ Aya		13:45-14:30 ラテンダンス basic styling 山本	13:45-14:30 リラクソヨガ misa		13:00	13:30-14:15 ラテンダンス basic styling 山本	13:30-14:15 骨盤調整ヨガ 福島		13:45-14:30 デトックス &コアヨガ hiroyo		
14:00			14:45-15:45 ハタフロー 藤本	14:45-15:45 リフレッシュヨガ 竹内			14:30-15:30 パワーヨガ Aya		15:00-16:00 ホットピラティス 竹内	15:00-16:00 ホットピラティス 山本		14:45-15:45 筋力リリース &ストレッチ スタッフ		14:00	14:30-15:15 かんたんエアロ 松田	15:00-15:45 ベーシック ホットピラティス 松山					
15:00									15:30-16:30 Jr.スクール チアダンス 【キッズ】					15:00				15:45-16:45 リフレッシュヨガ 出口	15:45-16:45 ステップアップ ホットヨガ 中村		
16:00						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1】					16:00		16:00-16:45 ベーシック ホットヨガ 松山					
17:00						17:00-18:00 Jr.スクール 体育スクール 小学生クラス			18:00-19:00 Jr.スクール チアダンス 【ジュニア2】			17:00-18:00 Jr.スクール アドベンチャー6 スタッフ		17:00	17:00-18:00 ボディジャム テック&45 奥村	17:00-18:00 ステップアップ ホットヨガ 坂上		17:00-18:00 カキラ サーロス kimiko	17:00-18:00 アドバンス ホットヨガ 出口		
18:00							18:45-19:45 骨盤調整ヨガ hiroyo							18:00	18:15-19:15 ファンクショナル コアトレーニング 河面	18:15-19:15 姿勢改善ヨガ 柳瀬		18:15-19:15 ボディコンバット テック&45 森			
19:00				19:00-19:45 RPM 浅井	19:00-19:45 ポディアタック テック&30 河面			19:15-20:00 ボディコンバット45 丸橋	19:15-20:00 スローピラティス 小林		19:15-20:00 ボディジャム テック&30 yukky	19:15-20:00 ホットヨガ 黄		19:00							
20:00			19:30-20:15 ボディコンバット テック&30 赤木	19:30-20:15 姿勢改善ヨガ 柳瀬		20:00-21:00 フリースタイル ダンス初級 キャンベル	20:00-21:00 ホットヨガ 出口	20:00-20:30 RPM30 河面	20:15-21:15 ポディアタック 丸橋	20:15-21:15 ホットヨガ 小林		20:15-21:15 ボディコンバット テック&45 柳瀬	20:15-21:15 ホット痩身ヨガ 黄		20:00						
21:00			20:30-21:30 ボディジャム テック&45 yukky	20:30-21:30 ホットヨガ 長谷川		21:15-22:15 SALSATION キャンベル	21:15-22:00 リラクソヨガ 出口		21:30-22:15 ボディジャム テック&30 奥村	21:30-22:15 ホット伸ばしたリストストレッチ スタッフ		21:30-22:15 プレスヨーガ 柳瀬		21:00							
22:00			21:45-22:30 ファンクショナル コアトレーニング 河面	21:45-22:30 骨盤調整ヨガ 長谷川										22:00							

- 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。
- 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。
- 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。
- ボディジャムテック&45、ボディコンバットテック&30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**