

# Bears大日スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2018年 8月

時間	月	火			水			木			金			時間	土			日			時間
		アリーナ	ホット	ジムエリア	アリーナ	ホット	ジムエリア	アリーナ	ホット	ジムエリア	アリーナ	ホット	ジムエリア		アリーナ	ホット	ジムエリア	アリーナ	ホット	ジムエリア	
9:30	休館日												9:30	アリーナ	ホット	ジムエリア	アリーナ	ホット	ジムエリア		
10:00			10:00-10:45 朝ヨガ misa		10:15-11:00 ベーシックエアロ 福浦			10:15-11:00 初級エアロ 吉原	10:15-11:00 骨盤調整ヨガ 長谷川		10:15-11:00 カキラ kimiko	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60 丸橋	10:30-10:50 ホットストレッチ 丸橋	10:55-11:15 ホットゆるトレ 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		11:15-12:00 ZUMBA GOLD 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		11:15-11:35 W-UPストレッチ 山本	11:15-12:15 ホットピラティス 松山	11:00	11:15-12:00 ボディアタック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				
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		12:15-13:15 ZUMBA60 山本			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 RPM45 浅井		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)	13:30-13:50 ホットストレッチ 13:55~14:15 ホットゆるトレ		13:45-14:45 ボルドブラ 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 リラックスヨガ 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		14:45-15:45 ZUMBA60 山本	14:45-15:30 筋膜リリース &ストレッチ 松山	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】 幼児体育					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								16:45-17:45 Jr.スクール チアダンス 【ジュニア1】 小学生クラス					16:00	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			
17:00								18:00-19:00 Jr.スクール チアダンス 【ジュニア2】					17:00	18:15-18:35 W-UPストレッチ 山本	18:15-19:15 姿勢改善ヨガ 柳瀬						
18:00								18:45-19:45 骨盤調整ヨガ hiroyo			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	19:00	18:40-19:15 ファンクショナル コアトレーニング 柳瀬							
19:00		19:30-20:15 ボディコンバット テック&30 赤木	19:15-20:15 姿勢改善ヨガ 柳瀬	19:00-19:45 RPM45 浅井	19:00-19:45 ボディジャム45 YUUSHI	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 ボディアタック60 丸橋	20:15-21:15 ホットヨガ 小林	20:15-20:45 RPM30 菅山	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	19:00	19:30-20:15 筋膜リリース &ストレッチ 柳瀬						
20:00		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 リラックスヨガ 出口		21:30-22:15 ボディジャム テック&30 奥村				20:00								
21:00		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										21:00								
22:00													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。
- 今月からスタートの新プログラム。
- 初心者の方でも入りやすいプログラム。
- 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、ボディコンバットテック、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