

Bears大日スポーツクラブVivo

2月24日(月)

祝日レッスンプログラム

	2月24日(月)			時間
	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	
10:00		10:15-11:15 骨盤調整 ホットヨガ (タオル要)		10:00
	10:30-10:50 ストレッチ STAFF 	 hiromi 		
11:00				11:00
	11:30-12:30 ピラティス リフォーマー ボディメイクMIX ★ 池崎 	11:30-12:30 デトックスヨガ  hiromi		12:00
12:00				
	12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上	12:45-13:30 肩甲骨すっきりヨガ  池崎 		13:00
13:00				
	13:45-14:45 SALSATION® ★ AYA	14:00-14:45 姿勢改善ストレッチ  大家迫 		14:00
14:00				
	15:00-16:00 ピラティス リフォーマー② スタイルアップF ★ 小林 	15:00-15:45 ピラティス  大家迫 		15:00
15:00				
		16:05-16:50 ベーシックホットヨガ  坂上 		16:00
16:00				
	16:30-17:30 Jrスクール ダンススクール 【ジュニア1】			17:00
17:00				
		17:30-18:15 ボディメイクヨガ  上野 		18:00
18:00				
	17:45-18:45 Jrスクール ダンススクール 【ジュニア2】	18:30-19:00 お気軽ピラティス  上野 		19:00
19:00				
	10:00~20:00以外はロッカーお風呂の利用はできません			
20:00	←変更のあるレッスン (時間・場所・担当者) ★ ←定員20名のクラス ★ ←定員35名のクラス  ←レッスン未経験の方、運動が苦手な方でも安心して受講できます  ←スタジオの温度・湿度を通常より高めに設定しております。			20:00