

Bears大日スポーツクラブVivo

7月21日(月)

祝日レッスンプログラム

		7月21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				
11:00			hiromi		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		
12:00			hiromi		12:00
	12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上		12:45-13:30 整うピラティス 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			15:00-15:45 ホットピラティス 大家迫		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			16:05-16:50 ベーシックホットヨガ 坂上		15:00
	16:30-17:30 Jrスクール ダンススクール 【ジュニア1】				
16:00			17:30-18:30 ウェービング 木村		16:00
	17:45-18:45 Jrスクール ダンススクール 【ジュニア2】				
17:00					17:00
18:00					18:00
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)			20:00
		<ul style="list-style-type: none"> ★ ←一定員20名のクラス ★ ←一定員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。 			