

Bears大日スポーツクラブVivo

プログラムスケジュール

2023年6月～

ss	月			火			水			木			金			時間	土			日			時間	
	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	バイクエリア	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	バイクエリア	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	バイクエリア	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	バイクエリア	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	バイクエリア		アリーナスタジオ	ホットスタジオ	バイクエリア	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	バイクエリア		
9:30																9:30							9:30	
10:00		10:15-11:15 骨盤調整 ホットヨガ (タオル要) hiromi				10:15-10:45 サイクルFIT 田島		10:10-10:55 モーニング ピラティス Airi								10:00-10:30 サイクルFIT 河面								10:00
11:00	10:30-10:50 筋膜リリース STAFF			10:30-10:50 モーニングストレッチ STAFF			10:30-10:50 音盤くびれ～ストレッチ STAFF	11:00-11:55 モーニング ホットヨガ 大桑		10:30-11:00 ストレッチボール STAFF						10:45-11:15 パンプアップEX 河面	10:30-11:45 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】		10:30-11:00 サイクルFIT 河面	10:30-11:30 ボディコンバット マスタークラス SUGER			11:00	
12:00	11:30-12:15 音盤くびれ～ ストレッチ STAFF	11:30-12:30 デトックスヨガ hiromi		11:15-12:00 ホットリラックス アロマヨガ 福島			11:15-12:00 ラテンダンス basic styling kinuko	11:10-11:55 バレエEX & ストレッチ Airi		11:30-12:15 ボディコンバット 奥田					11:25-11:45 ボールストレッチ 水川	11:30-12:15 姿勢改善コンディショニング 福浦			11:45-12:30 パンプアップ ボディ45 USU				12:00	
13:00	12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上			12:15-13:00 フリースタイルダンス 星畑	12:15-13:00 美尻EX 田島		12:15-13:15 ZUMBA kinuko	12:10-12:40 肩こり腰痛改善 USU		12:30-12:45 HIIT STAFF					12:30-13:15 ポディジャム miyu	12:30-13:15 整えるヨガ 福浦		12:45-13:15 アドベンチャー6 【ジュニア】	12:45-13:15 肩甲骨スッキリ USU	12:45-13:30 ベーシック ホットヨガ 坂上			13:00	
14:00	13:45-14:45 SALSATION® AYA	14:00-14:45 股関節脚痩せ USU		13:15-14:00 オリジナルエアロ KANA	13:15-14:15 color's/アンダー 監修 音盤くびれ～ ツボ押しヨガ 田島		13:30-14:00 パンプアップEX USU	14:15-15:00 アクティブ ヨガ 水川		13:45-14:30 かんたんステップ 竹内	14:00-14:30 音盤くびれ～ストレッチ STAFF				13:45-14:30 フリースタイルダンス miyu			13:45-14:30 美脚ピラティス miyu		13:45-14:30 筋膜&ストレッチ 大家迫	13:45-14:30 パワーヨガ 坂上		14:00	
15:00		15:00-15:45 ホットヨガ 大家迫		14:20-15:05 バレトン KANA	14:45-15:30 HOT美脚ストレッチ 大家迫		15:00-15:45 オリジナルエアロ 吉原	15:15-15:45 こりほぐしストレッチ 水川		14:45-15:30 ペルビックEX 竹内					14:45-15:15 リフレッシュヨガ ストレッチボール 大家迫	15:00-15:30 肩甲骨の調整せ USU		15:00-15:45 オリジナルエアロ 松田	15:15-16:00 サーキットエアロ 坂上	15:00-15:45 姿勢改善ストレッチ 大家迫			15:00	
16:00	16:30-17:30 Jr.スクール ダンススクール 【ジュニア1】			15:45-17:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】			16:00-16:50 Jr.スクール 体育スクールA			15:45-16:45 Jr.スクール チアダンス 【キッズ】					15:45-16:15 ビギナーコアトレ&ストレッチ 水川	15:45-16:15 脚痩せ下半身すっきり USU		16:00-16:45 ベーシックヨガ 大家迫					16:00	
17:00	17:45-18:45 Jr.スクール ダンススクール 【ジュニア2】			17:10-18:25 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】			17:00-18:00 Jr.スクール 体育スクールB			16:55-17:55 Jr.スクール チアダンス 【ジュニア1】					17:10-18:25 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】								17:00	
18:00						18:45-19:15 サイクルFIT USU				18:00-19:00 Jr.スクール チアダンス 【ジュニア2】	19:00-20:00 ホットヨガ 小林				18:45-19:15 HOT美脚ストレッチ 大家迫			18:00-19:30 スラックライン (上級) スタジオ入口、予 約表をご記入の 上ご利用くださ い。	18:00-19:30 スラックライン (上級) スタジオ入口、予 約表をご記入の 上ご利用くださ い。				18:00	
19:00	19:15-20:00 パンプアップEX miyu	19:30-20:00 HOT美・くびれ USU		19:30-20:15 ポディジャム miyu	19:30-20:10 HIITストレッチ STAFF		19:15-20:15 ポディジャム マスタークラス YUSHI	19:15-19:45 シェイプアップトレーニング 水川		19:30-20:15 ZUMBA MASAMI				19:00-20:00 リクエスト レッスン (有料) 希望インストラクター ホットヨガ 黄									19:00	
20:00				20:15-20:35 サイクルFIT20 USU	20:30-21:15 *整理券		20:00-20:45 HOTビギナーヨガ 水川			20:45-21:45 ポディアタック マスタークラス 奥田				20:30-21:15 美ボディEX 大家迫	20:30-21:30 ホット痩身ヨガ 黄	ジム利用時間19:30まで 営業終了は20:00です						20:00		
21:00	スラックライン (上級) スタジオ入口、予 約表をご記入の 上ご利用くださ い。	ベーシックホットヨガ 坂上																					21:00	
22:00																							22:00	
23:00	ジム利用時間22:30まで 営業終了は23:00です																					23:00		

- プログラム開始後の入退場はいたしかねます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お声掛けください。
- ホットプログラムにご参加時は、バスタオル(大)とお飲み物が必須となります。
- インストラクターの都合により、プログラムの変更をする場合がございますので、予めご了承ください。
- ボルダリング・スラックラインは常時使用可能です。気兼ねなくスタッフまでお申しつけください。
- 📌 スタジオ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るクラスとなっております。

- 🟡 ←黄色枠のレッスンは整理券の番号順にご入室となります(事前場所取り禁止)
- 🟠 ←変更のあるレッスン(時間・場所・担当者)
- 👤 ←スタジオ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るクラス
- ★ ←定員20名のクラス
- ★ ←定員35名のクラス
- 🔥 ←ホットプログラムの為、温度34.0℃～36.0℃、湿度60～70%を目安にしています。

整理券配布時間 ・10:15～12:59開始レッスン⇒9:30～(土日祝は10:00～) ・13:00～16:59開始レッスン⇒12:00～ ・17:00以降開始レッスン⇒18:00～ ※フロントにて配布致します。

【Bears大日スポーツクラブVivo プログラム】

■ アリーナ

クラス	内 容	時間	定員	対象
はじめてエアロ かんたんエアロ	音楽に合わせて楽しく動き、基本動作を習得していきます。 楽しくトレーニングしたい方におすすめです。	30分 45分	46名	★～
サーキットエアロ	基本動作に加え、ジャンプやジョギングなど弾む動きを取り入れます。	45分	46名	★～
エアロジョグ	エアロの基本動作と筋力トレーニングを合わせたクラスです。 持久力・筋力向上に効果的です。	45分	46名	★★～
オリジナルエアロ	担当インストラクターの個性を存分に楽しんでいただけるクラスです。	45分	46名	★★～
はじめてステップ かんたんステップ	ステップ台を用いて音楽に合わせて運動します。 楽しくトレーニングしたい方におすすめです。	30分 45分	20名	★～
サーキットステップ	ステップ台を使って、ステップの基本動作と筋力トレーニングを合わせたクラスです。持久力・筋力向上に効果的です。	30分	20名	★～
コンビステップ	基本ステップに方向転換やリズム変化を組み合わせ、 多彩な動きを楽しんでいただけるクラスです。	45分	20名	★★～
ボディジャム	ダンスの動きをベースにしたプログラムです。 初めての方にもおすすめです。	45分	46名	★★～
ボディコンバット	格闘技の動きをベースにした有酸素運動です。 初めての方にもおすすめです。	45分	46名	★★～
ボディアタック	エアロピクスに類似する有酸素運動を主体とした フィットネスプログラムです。	45分	46名	★★～
ラテンダンス	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスクラス。 初めての方にもおすすめです。	45分	46名	★★
ZUMBA(ズンバ)	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスクラス。 心肺機能向上や脂肪燃焼効果もあります。	45分	35名	★★
ミニボールエクササイズ	ピラティスポールを使用してバランストレーニングや 筋力トレーニングを行うクラスです。	30分	35名	★
ボールエクササイズ	大きなボールを使用してバランストレーニングや 筋力トレーニングを行うクラスです。	30分	20名	★
ベリーダンス	中東の音楽にのせて、お腹や骨盤周りを中心に動かしながら全身 運動を行う女性らしいしなやかな動きに特徴があるダンスです。	45分	46名	★～
パンプアップEX	様々な方法でトレーニングを行いパンプアップを目指します。 筋力向上におすすめです。	45分	46名	★～
パンプアップMIX	パンプアップ、コアトレーニング、インターバルトレーニングを 組み合わせたレッスンです。筋力向上におすすめです	30分	46名	★～
HIIT	有酸素運動と無酸素運動の組み合わせのトレーニングです。 短い時間の中で運動強度の高い運動を行います。	15分	46名	★★～
ストレッチ	血流の促進を促し体のむくみやだるさ改善に繋がります。 姿勢が気になる方、疲れやすい方におすすめです。	20分	46名	★
筋膜リリース	器具を用いて筋肉を覆っている筋膜ほぐします。 姿勢が気になる方、疲れやすい方におすすめです。	20分	46名	★
ストレッチポール	ストレッチポールを用いて全身を調整するクラス。 初めての方にもおすすめです。	20分 30分	20名	★
ストレッチポールEX	ストレッチポールを用いて全身を調整するクラス。 初めての方にもおすすめです。	30分	20名	★
筋膜リリース&ストレッチ	器具を用いて筋膜をほぐしたりストレッチを行います。 リラックスしたい方におすすめです。	45分	46名	★

■ ホットスタジオ(温調レッスン)

クラス	内 容	時間	定員	対象
ホットヨガ	呼吸を意識し、全身に酸素を送り、身体をほぐしていきます。 代謝アップや全身を引締め、血行も改善していきます。	45分	36名	★～
ピラティス	お腹周りを引き締め、姿勢を改善し身体のバランスを整える プログラムです。	45分	36名	★～
ベーシックヨガ	ヨガの基本となるポーズや瞑想、呼吸法を行います。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★
骨盤調整ホットヨガ	骨盤周りを意識し、身体のバランスを整えます。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	60分	36名	★
パワーヨガ	ポーズをキープすることを繰り返す行為、 比較的運動量が多いのが特徴です。	45分	36名	★～
ホットアロマリラックスヨガ	アロマの香りを楽しみながら行うヨガです どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	60分	36名	★～
スタイルアップヨガ	引き締まった身体を作る、ヨガの要素を取り入れたレッスンです 初めての方にもおすすめです。	45分	36名	★～
モーニングホットヨガ	寝姿勢で固まった体をほぐす効果があります。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★
美脚ピラティス	脚をメインにトレーニングします。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★★
美尻EX	お尻をメインでトレーニングを行います。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★～
ペルビックEX	骨盤周りを意識し、身体のバランスを整えます。 骨盤のゆがみを戻していきます。ペルビック=骨盤。	45分	36名	★～
ホット痩身ヨガ	過食の原因でもあるストレスを感じにくくします。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	60分	36名	★★★
リラックスヨガ	リラックスした状態でできるヨガです。 体力に自信のない方にもおすすめです。	60分	36名	★
アロマリフレッシュヨガ	アロマの効果も感じながらリフレッシュしましょう。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	60分	36名	★
こりほぐしストレッチ	Saps.商品のこりトレを使って身体中のこりをほぐし、血流・リンパの 流れをUP！身体のお悩みを解消していきましょう。	60分	36名	★
ビギナーコアトレ&ストレッチ	コアトレ+ストレッチを組み合わせたレッスンです。 初心者の方でも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★～
バレエエクササイズ & ストレッチ	バレエの動きを取り入れ、体幹で四肢を動かせるようにすることを 目的としたエクササイズです。	45分	36名	★～
colours/アンシー監修 ツボ押しヨガ	東洋医学や経路の考え方をういたヨガ。おなかの辺りが ぼかぼかして内臓の動きが活性化。免疫アップを期待できます。	45分	36名	★
デトックスヨガ	呼吸と共に動いていくことで程よく汗をかきながら身体に溜まっている 不純物をデトックスしていくプログラムです。	45分	36名	★★
腸活ストレッチ	お腹周りをメインにストレッチし、リラックスした状態で優しく 腸内環境を整えるプログラムです。	30分	36名	★
肩こり腰痛 コンディショニング	肩こり・腰痛に関係する筋肉を重点的に伸ばし、肩こり・腰痛を改善 予防するプログラムです。	45分	36名	★
姿勢改善ストレッチ	肩こり・腰痛に関係する筋肉を重点的に伸ばし、肩こり・腰痛を改善 予防するプログラムです。	45分	36名	★

■ バイク

サイクルFIT	音楽に合わせてペダルを漕ぐトレーニングです。 どなたでも楽しく参加できます。	30分	13名	★～
---------	---	-----	-----	----