

Bears大日スポーツクラブVivo

7月20日(月)

祝日レッスンプログラム

	7月20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 ボディコンバット マスタークラス SUGAR	10:15-11:15 骨盤調整 ホットヨガ (タオル要) hiromi		10:00
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		11:00
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		12:00
13:00	13:45-14:45 スポーツタイム バドミントン 事前予約不要 フリー利用	13:45-14:45 SinTex®Tone 背 骨と股関節の調律 EX 坂口		13:00
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	15:00-15:30 ストレッチボール USU		14:00
15:00	16:30-17:30 Jrスクール ダンススクール 【ジュニア1】	7月20(月) 無料体験 *体験の方はフロント にてお申込み		15:00
16:00	17:45-18:45 Jrスクール ダンススクール 【ジュニア2】			16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
20:00	←変更のあるレッスン (時間・場所・担当者) ★一定員20名のクラス ★一定員30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