

Bears大日スポーツクラブVivo

プログラムスケジュール

2023年11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				9:50-10:50 リフォーマー スタイルアップ MIX 田島						10:00-11:00 リフォーマー スタイルアップF 塩尻						10:00							10:00	
	10:30-10:50 ストレッチ STAFF	10:15-11:15 骨盤調整 ホットヨガ (タオル要) hiromi								10:10-10:55 モーニング ピラティス Airi			10:10-11:10 リフォーマー スタイルアップJ 塩尻	10:30-11:15 モーニング ホットヨガ 大桑		10:00-10:30 サイクルFIT 河面								
11:00					11:00-12:00 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						11:00	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 ポディコンバット マスタークラス SUGAR		11:00	
	11:30-12:30 リフォーマー スタイルアップJ 池崎	11:30-12:30 デトックスヨガ hiromi		11:15-12:00 ベリーダンス フィルゼ						11:10-11:55 バレエEX Airi			11:30-12:15 ポディコンバット 奥田	11:30-12:30 パワーヨガ 大桑		10:45-11:15 パンプアップEX 河面				11:30-11:50 ポールストレッチ 河面	11:45-12:25 パンプアップEX USU		12:00	
12:00				12:15-13:00 フリースタイルダンス 星畑						12:15-13:15 ZUMBA kinuko			12:30-12:45 HIIT STAFF			12:30-13:15 K-POPダンス 星畑				12:30-13:15 ホットヨガ 坂上	12:45-13:45 リフォーマー スタイルアップF USU		13:00	
	12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上			13:15-14:15 オリジナルエアロ kana						12:55-13:15 サイクルFIT20 USU			13:00-13:45 かんたんステップ 竹内	13:00-13:45 肩こり腰痛 コンディショニング 大家迫		13:30-14:15 リフレッシュヨガ 坂上				12:30-13:15 整えるヨガ 福浦	12:45-13:30 ベーシック ホットヨガ 坂上		14:00	
13:00				14:00-14:45 姿勢改善ストレッチ AYA						14:15-14:45 はじめてステップ 吉原			14:00-15:00 リフォーマー スタイルアップF 竹内	14:00-14:30 骨盤くびれ～ストレッチ STAFF		14:30-15:00 ビギナーコアトレ&ストレッチ 荻野				13:45-14:30 ポディジャム miyu	14:00-14:45 全身ストレッチ USU	13:45-14:30 パワーヨガ 坂上		15:00
	15:00-16:00 リフォーマー スタイルアップF 小林	15:00-15:45 ホットヨガ 大家迫		15:00-15:45 ホットヨガ 大家迫						15:00-15:45 オリジナルエアロ 吉原			15:15-16:00 ベルビックEX 竹内						14:50-15:50 オリジナルエアロ 松田	15:00-15:45 姿勢改善 USU	15:00-15:45 姿勢改善 Rinrin		16:00	
16:00				15:20-16:20 リフォーマー ボディメイクMIX 田島						16:00-16:50 Jrスクール チアダンス 体育スクールA			15:45-16:45 Jrスクール チアダンス 【キッズ】			15:45-17:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】				15:15-16:00 サーキットエアロ 坂上	16:05-16:50 美尻ヨガ Rinrin		17:00	
	16:30-17:30 Jrスクール ダンススクール 【ジュニア1】									17:00-18:00 Jrスクール チアダンス 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】				16:30-17:30 リフォーマー スタイルアップJ 竹内			18:00	
17:00																								19:00
	17:45-18:45 Jrスクール ダンススクール 【ジュニア2】			18:45-19:05 サイクルFIT20 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			19:15-20:15 リフォーマー ボディメイク 塩尻				19:30-20:15 ホットヨガ 黄			20:00	
18:00																								21:00
19:00				19:15-20:00 ポディジャム miyu						19:15-20:15 ポディジャム マスタークラス YUSHI			19:30-20:15 ZUMBA MASAMI			20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス 濱				20:30-21:30 ホット痩身ヨガ 黄			21:00	
20:00				20:15-21:15 リフォーマー ボディメイク 塩尻						20:30-21:30 リフォーマー スタイルアップJ USU			20:45-21:45 ポディアタック マスタークラス 奥田											22:00
	20:30-22:00 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。	20:30-21:15 ベーシックホットヨガ 坂上		10:15-20:45 サイクルFIT30 USU																				23:00
21:00																								22:00
22:00																								23:00
23:00	ジム利用時間22:30まで 営業終了は23:00です																							

●スタジオオプション登録をされているのみプログラムにご参加頂けます(リフォーマー表記のレッスンは更にリフォーマーオプション登録が必要となります)

●スタジオプログラムは完全予約制となっております、プログラム開始の1分前まで予約・キャンセルが可能となります。

●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。

ジム利用時間19:30まで 営業終了は20:00です

←変更のあるレッスンの(時間・場所・担当者)

ピラティスリフォーマー表記
F フットバー使用
J ジャンプボード使用

👤 ←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13名のクラス
🌟 ←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。