

Bears大日スポーツクラブVivo 11月3日(金) 時短・祝日プログラム				Bears大日スポーツクラブVivo 11月23日(木) 時短・祝日プログラム			
11月3日(金)			時間	11月23日(木)			時間
アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア		アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	
10:00			10:00	10:00			10:00
10:30-11:15 オリジナルエアロ				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
11:00	坂上		11:00	11:00			11:00
11:30-12:15 かんたんエアロ	11:30-11:50 ポールストレッチ 河面			11:30-12:15 ボディコンバット 奥田★	11:30-12:30 パワーヨガ 🔥大桑		11:00
12:00	坂上		12:00	12:00			12:00
12:30-13:15 K-POPダンス	12:30-13:15 ホットヨガ 坂上			12:30-12:45 HIIT STAFF			12:00
13:00	星畑		13:00	13:00	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	13:00
13:45-14:15 ストレッチポール	13:30-14:15 リフレッシュヨガ 🔥荻野		14:00	14:00	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〜るストレッチ ★STAFF	14:00
14:00	大家迫						
14:30-15:00 ビギナーコアトレ&ストレッチ	14:30-15:00 ピギナーコアトレ&ストレッチ 🔥荻野		15:00	15:00		15:15-16:00 ベルビックEX 🔥竹内	15:00
15:00							
16:00			16:00	16:00	15:45-16:45 Jrスクール チアダンス 【キッズ】		16:00
17:00			17:00	17:00	16:55-17:55 Jrスクール チアダンス 【ジュニア1】		17:00
18:00	リフォーマー オプション登録者のみ		18:00	18:00	18:00-19:00 Jrスクール チアダンス 【ジュニア2】	18:00-18:45 ホットヨガ 🔥大家迫	18:00
18:30-19:30 リフォーマー ボディメイク ★塩尻	18:45-19:30 ホットヨガ 🔥黄		19:00	19:00		19:00-19:30 サイクルフィット 河面★	19:00
ジム利用時間19:30まで 営業終了は20:00です			ジム利用時間19:30まで 営業終了は20:00です				
20:00	←変更のあるレッスン (時間・場所・担当者)		20:00	20:00	←変更のあるレッスン (時間・場所・担当者)		20:00
	★←定員13名のクラス				★←定員13名のクラス		
	★←定員20名のクラス				★←定員20名のクラス		
	★←定員35名のクラス				★←定員35名のクラス		
	🔥←レッスン未経験の方、運動が苦手な方も安心して受講できます				🔥←レッスン未経験の方、運動が苦手な方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。				🔥←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。		