

Bears大日スポーツクラブVivo

プログラムスケジュール

2023年12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J 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			10:15-10:45 サイクルFIT USU					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													
	11:30-12:30 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			11:30-12:15 かんたんエアロ 坂上	11:30-12:30 パワーヨガ 大桑		10:30-11:45 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】	11:30-12:15 姿勢改善コンディショニング 福浦		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	
12:00				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			12:30-12:45 HIIT STAFF	13:00-13:45 肩こり腰痛 コンディショニング 大家迫		12:30-13:15 K-POPダンス 星畑	12:30-13:15 ホットヨガ 坂上		12:15-13:15 アドベンチャー6 【ジュニア】	12:30-13:15 整えるヨガ 福浦		12:00	
	12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上			13:15-14:00 オリジナルエアロ kana	13:15-14:15 colo.rs/アンシー-整骨 骨盤くびれ~る ツボ押しヨガ 田島					13:30-14:00 パンプアップEX 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		13:45-14:15 ストレッチポール STAFF	13:30-14:15 リフレッシュヨガ 荻野		13:45-14:30 ZUMBA 森	14:00-14:45 股関節・肩甲骨 ストレッチ USU	12:45-13:45 リフォーマー スタイルアップF 坂上	12:45-13:30 ベーシック ホットヨガ 坂上	13:00
13:00																							
14:00																							
	13:45-14:45 SALSATION® AYA	14:00-14:45 姿勢改善ストレッチ 大家迫		14:20-15:05 バレトン kana	14:30-15:15 はじめてピラティス 大家迫					14:15-14:45 はじめてステップ 吉原	14:15-15:00 お腹引き締めヨガ 福島				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		14:30-15:00 ピリナーコアトレ&ストレッチ 荻野		14:00-14:45 股関節・肩甲骨 ストレッチ USU	14:00-14:45 パワーヨガ 坂上		14:00
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		15:20-16:20 リフォーマー ボディメイクMIX 田島	15:30-16:00 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 身体整えるヨガ 福島				15:15-16:00 ベルビックEX 竹内			15:45-17:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】	15:00-15:30 肩甲骨の腕癒せ USU	15:15-16:00 姿勢改善 サーキットエアロ Rinrin	15:00-15:45 姿勢改善 Rinrin	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】																						
17:00																							
	17:45-18:45 Jr. スクール ダンススクール 【ジュニア2】																						
18:00																							
19:00																							
	19:30-20:15 ZUMBA 上野	19:30-20:00 HOT美・くびれ USU		19:15-20:00 ポディジャム miyu	19:20-20:00 パンプアップEX &ストレッチ USU					19:15-20:15 ポディジャム マスタークラス YUSHI	19:15-20:15 デトックスヨガ 荻野				19:30-20:15 ZUMBA MASAMI	19:30-20:15 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		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。	19:00
20:00																							
	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		20:15-21:15 リフォーマー ボディメイク 塩尻	20:15-21:00 お腹引き締めヨガ ミキ					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					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		20:00		
21:00																							
22:00																							
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(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。