



Bears大日スポーツクラブVivo

プログラムスケジュール

2024年1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 リフォーマーヨガ ★ 田島			10:00-11:00 リフォーマー スタイルアップF ★ 塩尻	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							10:00												
11:00	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)														10:45-11:15 筋膜リリース 河面	10:30-11:15 モーニング ホットヨガ 大桑				10:45-11:15 パンプアップEX 河面				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 ボディコンバット マスタークラス SUGAR ★	11:00					
12:00	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	11:00-12:00 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	11:10-11:55 バレエEX Airi							11:30-12:30 ボディコンバット マスタークラス ★ 奥田	11:30-12:30 パワーヨガ 大桑				11:30-12:15 かんたんエアロ 坂上	11:30-11:50 ボールストレッチ 河面				11:30-12:15 姿勢改善コンディショニング 福浦				12:00	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	12:45-13:45 リフォーマー スタイルアップF ★ USU	12:45-13:30 ベーシック ホットヨガ 坂上	12:00
13:00	12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上	12:45-13:30 ハタヨガ 池崎		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 村上							12:30-13:15 K-POPダンス 星畑	12:30-13:15 ホットヨガ 坂上				12:30-13:15 K-POPダンス 星畑	12:30-13:15 整えるヨガ 福浦				12:30-13:15 アドベンチャー6 【ジュニア】	12:30-13:15 整えるヨガ 福浦	12:45-13:45 リフォーマー スタイルアップF ★ 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 姿勢改善ストレッチ 大家迫		13:15-14:00 オリジナルエアロ KANA	13:15-14:15 colo.rn/アンシー-整修 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	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				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				13:45-14:15 ストレッチボール 大家迫	13:30-14:15 リフレッシュヨガ 荻野				*1月のみSUGAR IR 14:00-14:45 ZUMBA SUGAR	14:00-14:45 全身ストレッチ USU	13:45-14:30 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							15:45-16:45 Jrスクール チアダンス 竹内	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】	15:00-16:00 オリジナルエアロ 松田	15:00-15:30 肩甲骨二の腕後せ USU	15:45-16:15 脚後せ下半身すっきり USU				15:00-15:45 オリジナルエアロ 坂上	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】						16:00-16:50 Jrスクール 体育スクールA 【キッズ】										16:00				16:30-17:30 リフォーマー スタイルアップJ ★ 竹内	15:15-16:00 サーキットエアロ 坂上	16:05-16:50 美尻ヨガ Rinrin				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】						17:00-18:00 Jrスクール 体育スクールB 【ジュニア1】										17:00										17:00							
18:00																18:00-19:00 Jrスクール チアダンス 【ジュニア2】										18:00	18:00-19:30 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	19:30-20:15 ZUMBA 上野 ★	19:30-20:00 肩甲骨二の腕後せ USU		19:15-20:00 ボディジャム miyu	19:20-20:00 パンプアップEX &ストレッチ USU		19:15-20:15 ボディジャム マスタークラス YUSHI	19:15-20:15 デトックスヨガ 荻野							19:00-20:00 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				19:00	ジム利用時間19:30まで 営業終了は20:00です			20:00									
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		20:15-20:45 サイクルFIT30 USU ★	20:15-21:00 お腹引締めヨガ 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 ボディコンバット マスタークラス 奥田	20:30-21:30 ボディコンバット マスタークラス 濱 ★	20:30-21:30 ホット痩身ヨガ 黄				20:00	←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			21:00										
21:00																												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												

- 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。

