Bears大日スポーツクラブVivo
1月8日（月）祝日プログラム

	1月8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				10:00
		10:15–11:15 骨盤調整 ホットヨガ （タオル要） hiromi		
	10:30～10:50 ストレッチ STAFF			
11:00				11:00
	11:30–12:30 リフォーマー スタイルアップJ 池﨑	11:30–12:30 デトックスヨガ hiromi		
12:00				12:00
	12:45–13:30 オリジナル エアロ 坂上	12:45–13:30 ハタヨガ 池﨑		
13:00				13:00
	13:45–14:45 SALSATION® AYA	14:00～14:45 姿勢改善ストレッチ 大家迫		
14:00				14:00
	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				15:00
16:00				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				17:00
		17:30–18:15 ステップアップヨガ 上野		
	17:45–18:45 Jrスクール ダンススクール 【ジュニア2】			
18:00				18:00
		18:30–19:00 肩甲骨・二の腕痩せ USU		
19:00				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

←変更のあるレッスン
（時間・場所・担当者）

←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

←定員20名のクラス

←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。