



Bears大日スポーツクラブVivo

プログラムスケジュール

2024年2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 塩尻	10:10-10:40 リラックスヨガ 村上							10:00-10:30 サイクルFIT 河面 ★	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)															10:30-11:45			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							11:15-12:00 ベリーダンス フィルゼ	11:00-12:00 アシュタンガ ヴィンヤサヨガ 福島				11:15-12:00 ラテンダンス basic styling kinuko	10:55-11:55 美筋ヨガ 村上				11:00							11:00
																	Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】	11:30-12:15 整えるヨガ 福浦				11:45-12:25 パンプアップEX 森		
	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																						
12:00																								
13:00																								
14:00																								
15:00																								
16:00																								
17:00																								
18:00																								
19:00																								
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																					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。

