

Bears大日スポーツクラブVivo

2月12日(月) 祝日プログラム

	2月12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		10:15-11:15 骨盤調整 ホットヨガ (タオル要)		10:00
	10:30-11:15 エンジョイエアロ			
11:00	坂上	hiromi		11:00
	11:30-12:30 リフォーマー スタイルアップJ	11:30-12:30 デトックスヨガ		
12:00	池崎	hiromi		12:00
	12:45-13:30 オリジナル エアロ	12:45-13:30 ハタヨガ		
13:00	坂上	池崎		13:00
	13:45-14:45 SALSATION®	14:00~14:45 姿勢改善ストレッチ		
14:00	★ AYA	大家迫		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		15:00
16:00	16:30-17:30 Jrスクール		16:00	
17:00	ダンススクール 【ジュニア1】	17:30-18:15	17:00	
	17:45-18:45 Jrスクール	ステップアップヨガ 上野		
18:00	ダンススクール 【ジュニア2】	18:30-19:00 ドライランド USU	18:00	
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	
	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: #f08080; margin-right: 5px;"></div> <div>←変更のあるレッスン (時間・場所・担当者)</div> </div>			
	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: #90ee90; margin-right: 5px;"></div> <div>←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</div> </div>			
	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: #add8e6; margin-right: 5px;"></div> <div>←定員20名のクラス</div> </div>			
	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: #ff69b4; margin-right: 5px;"></div> <div>←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。</div> </div>			