

Bears大日スポーツクラブVivo
2月23日(金)
時短・祝日プログラム

		2月23日(金)		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
	10:30-11:15	オリジナルエアロ		
11:00		坂上		11:00
	11:30-12:15	かんたんエアロ	11:30-11:50 ポールストレッチ 河面	
12:00		坂上		12:00
	12:30-13:15	K-POPダンス	12:30-13:15 ホットヨガ	
13:00		星畑	坂上	13:00
	13:30-14:15	青竹ふみふみ 体操	13:30-14:15 リフレッシュヨガ	
14:00		森	14:30-15:00 ビギナーコアトレ&ストレッチ 荻野	14:00
	15:45-17:00			
16:00	Jr. フットサル スクール			16:00
	【ジュニア1】			
17:00	17:10-18:25 Jr. フットサル スクール			17:00
18:00	【ジュニア1】			18:00
19:00	18:45-19:30	ボデイコンバット	18:45-19:30	19:00
	★ SUGAR	初中級ピラティス	森	
ジム利用時間19:30まで 営業終了は20:00です				
20:00		←変更のあるレッスン (時間・場所・担当者)		20:00
★ ←定員20名のクラス				
★ ←定員35名のクラス				
📖 ←レッスン未経験の方、運動が苦手な方も安心して受講できます				
🔥 ←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。				