



Bears大日スポーツクラブVivo

プログラムスケジュール

2024年3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			10:00-11:00								10:00-10:30	10:00							10:00
	10:30-10:50	10:15-11:15		★リフォーマーヨガ			★リフォーマースタイルアップ								★サイクルFIT								
11:00	★ストレッチ STAFF	★骨盤調整 ホットヨガ (タオル要)		★田島			★塩尻									11:00							11:00
		★hiromi			11:00-12:00			11:15-12:00								Jr. フットサル							
12:00	★リフォーマースタイルアップJ	★デトックスヨガ		★池崎			★美筋ヨガ									12:00							12:00
		★hiromi			11:15-12:00			11:30-12:30								★ポディコンバット							
13:00	★オリジナルエアロ	★ハタヨガ		★坂上			★ZUMBA									13:00							13:00
		★池崎			12:15-13:00			12:15-13:15								★アドベンチャー6							
14:00	★SALSATION®	★姿勢改善ストレッチ		★AYA			★KANA									14:00							14:00
		★大家迫			13:15-14:00			13:30-14:00								★パレトン							
15:00	★リフォーマースタイルアップ	★ホットヨガ		★小林			★オリジナルエアロ									15:00							15:00
		★大家迫			14:20-15:05			14:15-14:45								★オリジナルエアロ							
16:00				★田島			★Jrスクール									16:00							16:00
					15:20-16:20			15:00-15:45								★Jr. フットサル							
17:00	★ダンススクール						★ダンススクール									17:00							17:00
					15:30-16:00			15:15-15:45								★Jr. フットサル							
18:00	★ダンススクール						★ダンススクール									18:00							18:00
					18:45-19:05			18:00-19:00								★ダンススクール							
19:00							★ポディジャム									19:00							19:00
					19:15-20:00			19:15-20:15								★ポディジャム							
20:00	★ZUMBA	★上野					★ZUMBA									20:00	ジム利用時間19:30まで 営業終了は20:00です						20:00
		★USU			19:45-20:15			19:20-20:00								★リフォーマー							
21:00	★スラックライン	★スラックライン					★スラックライン									21:00	←先月より変更のあるレッスン(時間・場所・担当者)						21:00
		★坂上			20:15-21:15			20:15-21:00								★ポディコンバット							
22:00							★ポディコンバット									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。						22:00
					21:15-22:00			21:15-22:00								★ポディコンバット							
23:00	ジム利用時間22:30まで 営業終了は23:00です																						

- 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。

