

Bears大日スポーツクラブVivo

3月20日（水）祝日プログラム

3月20日（水）			時間
	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア
10:00	10:15~11:00 リフォーマー45 スタイルアップF ★ 塩尻	10:15-10:40 リラックスヨガ 村上	
11:00		10:55-11:55 美筋ヨガ 村上	11:00
	11:15-12:00 ラテンダンス basic styling kinuko		
12:00		12:10-12:40 肩こり腰痛改善 USU	12:00
	12:15-13:15 ZUMBA kinuko		
13:00			13:00
	13:30-14:00 パンプアップEX USU	12:55-13:15 サイクルFIT20 USU	
14:00		14:15-15:00 お腹引き締めヨガ 福島	14:00
	14:15-15:45 ボディジャムテック & マスタークラス YUSHI & MIYU	15:15-15:45 身体整えるヨガ 福島	
15:00			15:00
16:00			16:00
17:00			17:00
18:00		18:00~19:00 デトックスヨガ 荻野	18:00
19:00	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)		
	←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 ←定員35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。		