

Bears大日スポーツクラブVivo 5月3日(金) GW・祝日プログラム				Bears大日スポーツクラブVivo 5月4日(土) GW・祝日プログラム				Bears大日スポーツクラブVivo 5月5日(日) GW・祝日プログラム				Bears大日スポーツクラブVivo 5月6日(月) GW・祝日プログラム			
時間	5月3日(金)時短			時間	5月4日(土)時短			時間	5月5日(日)時短			時間	5月6日(月)時短		
	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア		アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア		アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア		アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア
10:00				10:00				10:00				10:00			
							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				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)	
11:00	10:45-11:15 パンプアップEX 河面			11:00				11:00	★ SUGAR			11:00		hiromi	
	11:30-12:15 かんたんエアロ 坂上	11:30-11:50 ポールストレッチ 河面				11:30-12:15 姿勢改善コンディショニング 福浦			11:45-12:25 パンプアップEX USU			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				12:00	12:15-13:15 アドベンチャー6 【ジュニア】			12:00	12:50-13:35 リフォーマー45 スタイルアップJ USU			12:45-13:30 ベーシック ホットヨガ 坂上			
		12:30-13:15 ホットヨガ 坂上			13:30-14:30 ラテンエアロ 坂口★				14:00-14:45 全身ストレッチ USU			13:45-14:30 パワーヨガ 坂上			
13:00	13:00-13:30 マットピラティス Sato				14:45-15:45 オリジナルエアロ 松田			15:00	15:15-16:00 サーキットエアロ 坂上			15:00-15:45 リフォーマー スタイルアップJ 小林	15:00-15:45 ホットヨガ 大家迫		
	13:45-14:45 ベリーダンス Sato	13:30-14:15 リフレッシュヨガ 荻野			15:00-15:30 肩甲骨の腕癒せ USU				15:45-16:15 脚痩せ筋膜ストレッチ USU			16:00-16:45 ZUMBA SUGAR★			
14:00		14:30-15:00 ビギナーコアトレ&ストレッチ 荻野		16:00	16:30-17:30 リフォーマー スタイルアップF 竹内★			16:00				16:05-16:50 リラクソヨガ 針山			
15:00				17:00				17:00				17:00	17:00-18:00 ボディジャム マスタークラス MIYU★		
	15:45-17:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】				18:00	18:00-19:30 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。		18:00	18:00-19:30 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。				18:15-19:00 リラクソヨガ 針山		
16:00		17:50-18:35 ホットヨガ 坂上													
				19:00				19:00							
17:00	17:10-18:25 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】														
18:00															
	18:45-19:30 リフォーマー45 スタイルアップJ 塩尻														
19:00	ジム利用は19:30迄			19:00	ジム利用は19:30迄			19:00	ジム利用は19:30迄			19:00	ジム利用は19:30迄		
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 ←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。			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 ←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。			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 ←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。			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 ←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。		