

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				12:00							
					12:15-13:15 アドベンチャー6 福浦				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		12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上	12:45-13:30 ハタヨガ 池崎		
13:00	13:00-13:30 マットピラティス Sato			13:00	【ジュニア】			13:00							
	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			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		13:45-14:45 SALSATION® AYA	14:00-14:45 姿勢改善ストレッチ 大家迫		
14:00				14:00				14:00							
					14:45-15:45 オリジナルエアロ 松田				15:00-15:45 姿勢改善 針山	15:00-15:45 リフォーマー スタイルアップJ 小林		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		
15:00				15:00		15:00-15:30 肩甲骨の腕癒せ USU		15:00							
	15:45-17:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】					15:45-16:15 脚痩せ筋膜ストレッチ USU		15:00	15:15-16:00 サーキットエアロ 坂上	16:05-16:50 リラクソヨガ 針山		16:00-16:45 ZUMBA SUGAR			
16:00				16:00				16:00							
					16:30-17:30 リフォーマー スタイルアップF 竹内										
17:00	17:10-18:25 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】	17:50-18:35 ホットヨガ 坂上		17:00				17:00				17:00-18:00 ボディジャム マスタークラス MIYU			
18:00				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		
19:00	18:45-19:30 リフォーマー45 スタイルアップJ 塩尻			19:00				19:00							
	ジム利用は19:30迄				ジム利用は19:30迄				ジム利用は19:30迄				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 ←一定員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 ←一定員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 ←一定員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 ←一定員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。		