



Bears大日スポーツクラブVivo

プログラムスケジュール

2024年5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 リフォーマーヨガ ★ 田島			10:00-11:00 リフォーマー スタイルアップ ★ 塩尻	10:10-11:10 美筋ヨガ 村上							10:00-10:30 サイクルFIT 河面★	10:00							10:00			
11:00	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) hiromi														10:45-11:15 筋膜リリース 河面	10:30-11:15 モーニング ホットヨガ 大桑				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 ★ SUGAR			11:00	
12:00	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		11:15-12:00 ベリーダンス フィルゼ	11:00-12:00 アシュタンガ ヴィンヤサヨガ 福島		11:15-12:00 ラテンダンス basic styling kinuko	11:25-11:55 リラクソヨガ 村上				11:30-12:30 ボディコンバット マスタークラス ★ 奥田	11:30-12:30 パワーヨガ 大桑				11:30-12:15 かんたんエアロ 坂上	11:30-11:50 ボールストレッチ 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			12:00
13:00	12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上	12:45-13:30 ハタヨガ 池崎		12:15-13:00 フリースタイルダンス 星畑	12:15-13:00 美尻EX 田島		12:15-13:15 ZUMBA USU	12:10-12:40 肩こり腰痛改善 USU				12:55-13:15 サイクルFIT20 USU★	13:00-13:45 かんたんステップ ★ 竹内	13:00-13:45 肩こり腰痛 コンディショニング ★ 大家迫	13:00-13:30 ポルドル 魚原	13:00-13:45 リフレッシュヨガ 坂上				13:00-13:30 【ジュニア】 福浦	12:45-13:35 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			13:00	
14:00	13:45-14:45 SALSATION® ★ AYA	14:00-14:45 姿勢改善ストレッチ ★ 大家迫		14:20-15:05 パレト KANA	14:30-15:15 はじめてピラティス ★ 大家迫		14:15-14:45 はじめてステップ ★ 吉原	14:15-15:00 お腹引き締めヨガ ★ 福島				14:00-15:00 リフォーマー スタイルアップJ ★ 竹内	14:00-14:30 骨盤くびれ～ ピラティス STAFF	14:00-14:45 月替わりレッスン ランニング 魚原	14:30-15:00 ピギナーコアストレッチ ★ 荻野				14:30-15:00 ピギナーコアストレッチ ★ 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 ★ 針山	13:45-14:30 パワーヨガ 坂上			14:00	
15:00	15:00-16:00 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		15:20-16:20 リフォーマーヨガ ★ 田島	15:30-16:00 HOT美脚ストレッチ ★ 大家迫		15:00-15:45 オリジナルエアロ ★ 吉原	15:15-15:45 身体整えるヨガ ★ 福島				15:45-16:45 Jrスクール チアダンス ★ 竹内	15:15-16:00 ベルビクEX ★ 竹内				15:45-17:00 Jr. フットサル スクール ★ 竹内	15:00-15:30 肩甲骨二の腕後せ USU	15:15-16:00 サーキットエアロ ★ 坂上	15:00-15:45 姿勢改善 ★ 針山	15:00-15:45 姿勢改善 ★ 針山			15:00		
16:00	16:30-17:30 Jrスクール ダンススクール 【ジュニア1】						16:00-16:50 Jrスクール チアダンス ★ 田島	16:00-16:50 Jrスクール チアダンス ★ 田島				16:55-17:55 Jrスクール チアダンス ★ 田島	16:55-17:55 Jr. フットサル スクール ★ 田島				16:30-17:30 リフォーマー スタイルアップF ★ 田島	15:45-16:15 脚後せ筋ストレッチ USU	16:05-16:50 リラクソヨガ ★ 針山			16:00				
17:00	17:45-18:45 Jrスクール ダンススクール 【ジュニア2】						17:00-18:00 Jrスクール チアダンス ★ 田島	17:00-18:00 Jrスクール チアダンス ★ 田島				18:00-19:00 Jrスクール チアダンス ★ 田島	18:00-19:00 Jr. フットサル スクール ★ 田島				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。	18:00-19:30 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。			17:00					
18:00																								18:00		
19:00	19:20-20:20 ボディジャム マスタークラス MIYU	19:45-20:15 肩甲骨二の腕後せ USU		19:15-20:00 ラテンエアロ 坂口	19:20-20:00 パンプアップEX &ストレッチ USU		19:30-20:15 ZUMBA ★ 上野	19:15-20:15 デトックスヨガ ★ 荻野				19:30-20:15 ZUMBA ★ MASAMI	19:00-20:00 ホットヨガ ★ 小林	19:15-20:15 リフォーマー ボディメイク ★ 塩尻	19:15-20:00 ホットヨガ ★ 黄				19:15-20:15 リフォーマー ボディメイク ★ 塩尻	20:15-21:15 ホット痩身ヨガ ★ 黄			19:00			
20:00	20:30-22:00 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。	20:30-21:15 ベーシックホットヨガ ★ 坂上	20:30-21:00 サイクルFIT30 USU★	20:15-21:15 リフォーマー ボディメイク ★ 塩尻	20:15-21:00 しっかり動くヨガ (股関節編) ★ ミキ	20:30-21:15 リフォーマー45 スタイルアップF USU	20:30-21:15 ボディメイクヨガ ★ 上野				20:30-21:30 ボディコンバット マスタークラス ★ 濱	20:30-21:30 ボディコンバット マスタークラス ★ 奥田				20:00	ジム利用時間19:30まで 営業終了は20:00です						20:00			
21:00																								21:00		
22:00																								22:00		
23:00	ジム利用時間22:30まで 営業終了は23:00です																					23:00				

- 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ことがございますので、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。

