

# Bears大日スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2023年4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	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	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	9:30	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	9:30
9:30																							
10:00		10:15-11:15 骨盤調整 ホットヨガ (タオル要) STAFF																					
10:30-10:50	筋膜リリース STAFF			10:30-10:50 モーニングストレッチ STAFF			10:30-10:50 骨盤くびれ～ストレッチ STAFF	10:15-11:00 モーニング ピラティス Airi					10:30-11:00 ストレッチポール STAFF	10:30-11:15 モーニング ホットヨガ 大桑									
11:00		11:30-12:30 デトックスヨガ STAFF		11:00-12:00 ホットリラックス アロマヨガ 福島			11:15-12:00 ラテンダンス basic styling kinuko	11:15-12:00 バレエEX & ストレッチ Airi					11:30-12:15 ボディコンバット 奥田	11:30-12:30 パワーヨガ 大桑									
11:30-12:15	骨盤くびれ～ ストレッチ STAFF			11:15-12:00 ベリードダンス フィルゼ			12:15-13:15 ZUMBA kinuko	12:15-12:45 肩こり腰痛改善 USU					12:30-12:45 HIIT STAFF	12:30-13:15 ポディジャム miyu									
12:00		12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上		12:15-13:00 フリースタイルダンス 星畑			13:15-14:00 オリジナルエアロ KANA	12:30-13:15 ポディジャム miyu					13:00-13:30 はじめてエアロ STAFF	13:30-14:15 美脚ピラティス miyu									
12:45-13:30				12:15-13:00 美尻EX 田島			13:15-14:15 骨盤くびれ～ ツボ押しヨガ 田島	12:45-12:55 肩こり腰痛改善 USU					13:45-14:30 フリースタイルダンス 大家迫	14:30-15:15 リフレッシュヨガ 水川									
13:00		13:45-14:45 SALSATION® AYA		13:15-14:00 オリジナルエアロ KANA			14:15-14:45 はじめてステップ 吉原	13:30-14:00 パンプアップEX USU					14:45-15:30 ペルビクEX 竹内	15:30-16:00 ビギナーコアトレ&ストレッチ 水川									
14:00		14:00-14:45 股関節脚痩せ USU	フリー利用	14:20-15:05 バレトン KANA			14:45-15:30 HOT美脚ストレッチ 大家迫	14:15-15:00 アクティブ ヨガ 水川					15:00-15:45 オリジナルエアロ 吉原	15:45-16:45 Jrスクール チアダンス 【キッズ】									
15:00		15:00-15:45 ホットヨガ 大家迫		14:45-15:30 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	14:15-15:00 アクティブ ヨガ 水川					15:00-15:45 オリジナルエアロ 吉原	16:00-16:50 Jrスクール 体育スクールA									
16:00		16:30-17:30 Jrスクール ダンススクール 【ジュニア1】		15:45-17:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】			16:00-16:50 Jrスクール 体育スクールA	15:15-15:45 こりほぐしストレッチ 水川					16:55-17:55 Jrスクール 【ジュニア1】	17:10-18:25 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】									
17:00		17:45-18:45 Jrスクール ダンススクール 【ジュニア2】		17:10-18:25 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】			17:00-18:00 Jrスクール 体育スクールB	16:00-16:50 Jrスクール 体育スクールA					18:00-19:00 Jrスクール チアダンス 【ジュニア2】	18:45-19:15 HOT美脚ストレッチ 大家迫									
18:00				18:45-19:15 サイクルFIT USU			19:15-19:45 シェイプアップトレーニング 水川	18:00-19:00 Jrスクール チアダンス 【ジュニア2】					19:00-20:00 リクエスト レッスン (有料) 希望インストラクター	19:30-20:15 ホットヨガ 黄									
19:00		19:15-20:00 パンプアップEX miyu		19:30-20:15 ポディジャム miyu			19:15-19:45 シェイプアップトレーニング 水川	19:30-20:15 ZUMBA MASAMI					19:45-20:15 サイクルFIT 河面	20:30-21:15 美ボディEX 大家迫									
20:00		20:30-22:00 スラッグライン (上級) スタジオ入口、予 約表をご記入の 上ご利用くださ い。		20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス 濱			20:00-20:45 HOTビギナーヨガ 水川	20:00-20:45 HOTビギナーヨガ 水川					20:45-21:45 ポディアタック マスタークラス 奥田	21:00-21:30 ホット痩身ヨガ 黄									
21:00		20:30-21:15 ベーシックホットヨガ 坂上		20:30-21:15 美脚ピラティス miyu			20:00-20:45 HOTビギナーヨガ 水川	20:00-20:45 HOTビギナーヨガ 水川					21:00-21:30 ホット痩身ヨガ 黄										
22:00																							
23:00	ジム利用時間22:30まで 営業終了は23:00です																						

- 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。方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・スラッグ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。
- 👉 スタジオ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るクラスとなっております。

【感染症予防対策のお願い】 \*入会時メンバーシップ制度に基づき、下記の内容についてご協力ください。

- ①マスクの着用は任意 ②スタジオ内で大声で話さない。 ③密になって並ばない。
- 守っていただけない場合、スタッフよりお声がけする事があります。

整理券配布時間 ・10:15～12:59開始レッスン⇒9:30～(土日祝は10:00～) ・13:00～16:59開始レッスン⇒12:00～ ・17:00以降開始レッスン⇒18:00～ ※フロントにて配布致します。

ジム利用時間19:30まで 営業終了は20:00です

※2021年5月から一部レッスンの整理券配布方法の変更。

- 🟡 ←黄色枠のレッスンは整理券の番号順にご入室となります(事前場所取り禁止)
- 🟠 ←変更のあるレッスン(時間・場所・担当者)
- 👤 ←スタジオ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るクラス
- ★ ←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を設定しております。

※2023年4月よりスタジオ定員は通常通りとなります。  
定員数 ホットスタジオ 40名 アリーナスタジオ 50名