

# 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		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							9:30	
10:00		10:15-11:15 骨盤調整 ホットヨガ (タオル要) STAFF														10:00							10:00	
	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		10:15-10:45 サイクルFIT 田島	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				10:00-10:30 サイクルFIT 河面								10:00	
11:00		11:30-12:30 デトックスヨガ STAFF		11:15-12:00 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				11:00	Jr. フットサル スクール			10:30-11:45 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 SUGER			11:00	
	11:30-12:15 骨盤くびれ～ ストレッチ STAFF			12:15-13:00 フリースタイルダンス 星畑			12:15-13:15 ZUMBA kinuko	12:15-12:45 肩こり腰痛改善 USU		12:30-12:45 HIIT STAFF					11:25-11:45 ポールストレッチ 水川				11:30-12:15 身体スッキリヨガ すず				11:00	
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						12:30-13:15 ボディジャム miyu					11:30-12:15 ゆっくり整えるヨガ すず				12:15-12:45 アドベンチャー6 【ジュニア】	12:30-13:15	12:45-13:15 アドベンチャー6 【ジュニア】	12:45-13:15 肩甲骨スッキリ USU	12:45-13:30 ベーシック ホットヨガ 坂上	12:00
	13:45-14:45 SALSATION® AYA	14:00-14:45 股関節脚痩せ USU	フリー利用	13:15-14:00 オリジナルエアロ KANA			13:30-14:00 パンプアップEX USU			13:45-14:30 かんたんステップ 竹内	14:00-14:30 骨盤くびれ～ストレッチ STAFF				12:30-13:15 ボディジャム miyu				12:45-13:15 アドベンチャー6 【ジュニア】	12:45-13:15 肩甲骨スッキリ USU	12:45-13:30 ベーシック ホットヨガ 坂上		13:00	
13:00				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	14:15-15:00 アクティブ ヨガ 水川				13:30-14:15 美脚ピラティス miyu									13:00
				14:20-15:05 バレトン KANA						15:00-15:45 オリジナルエアロ 吉原	15:15-15:45 こりほぐしストレッチ 水川				14:30-15:15 リフレッシュヨガ 水川									13:00
14:00				14:45-15:30 HOT美脚ストレッチ 大家迫						16:00-16:50 Jrスクール 体育スクールA					15:30-16:00 ビギナーコアトレ&ストレッチ 水川									14:00
				15:45-17:00 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					16:30-17:00 骨盤くびれ～ストレッチ STAFF									14:00
15:00				16:00-16:50 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】						18:00-19:00 Jrスクール チアダンス 【ジュニア2】					17:10-18:25 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】									15:00
				17:10-18:25 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】						19:00-20:00 ホットヨガ 小林					18:45-19:15 HOT美脚ストレッチ 大家迫									15:00
16:00				18:45-19:15 サイクルFIT USU						19:30-20:15 ZUMBA MASAMI	19:45-20:15 サイクルFIT 河面				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									16:00
				19:15-20:00 パンプアップEX miyu						20:00-20:45 HOTビギナーヨガ 水川					19:30-20:15 ホットヨガ 黄									16:00
17:00				20:30-21:15 ベーシックホットヨガ 坂上						20:45-21:45 ボディアタック マスタークラス 奥田					20:30-21:15 ホット痩身ヨガ 黄									17:00
				20:30-21:30 ボディコンバット マスタークラス 濱																				17:00
18:00				20:30-21:15 美脚ピラティス miyu																				18:00
				20:30-21:15 美脚ピラティス miyu																				18:00
19:00				20:30-21:15 美脚ピラティス miyu																				19:00
				20:30-21:15 美脚ピラティス miyu																				19:00
20:00				20:30-21:15 美脚ピラティス miyu																				20:00
				20:30-21:15 美脚ピラティス miyu																				20:00
21:00				20:30-21:15 美脚ピラティス miyu																				21:00
				20:30-21:15 美脚ピラティス miyu																				21:00
22:00				20:30-21:15 美脚ピラティス miyu																				22:00
				20:30-21:15 美脚ピラティス miyu																				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		

- 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場合がございますので、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。
- 👉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。

- 黄色色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にて設定しております。

※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