



Vivo Bearsi 中山観音 レッスンスケジュール



2023/4/1

♥4月休館日♥
29(土), 30(日)

時間	月曜日 Mon	火曜日 Tue	水曜日 Wed	木曜日 Thu	金曜日 Fri	土曜日 Sat	日曜日 Sun	時間
10:00	フリー&リフォーマスタジオ	フリー&リフォーマスタジオ	フリー&リフォーマスタジオ	フリー&リフォーマスタジオ	フリー&リフォーマスタジオ	フリー&リフォーマスタジオ	フリー&リフォーマスタジオ	10:00
11:00	10:30~11:30 めぐりUPヨガ ERI	10:30~11:30 経絡ヨガ(1,3) 骨盤調整ヨガ(2,4) Kazumi	10:15~11:15 スタイルアップⅡ(F) NEW HISAYO	10:30~11:30 肩甲骨ホイールヨガ HARI	10:45~11:45 スタイルアップⅠ(F) tomo	10:30~11:15 スタイルアップⅠ(J) AIKO	10:30~11:15 グラヴィティヨガ Banri	11:00
12:00	11:45~12:45 MIXレッスン (体幹) KANA	11:45~12:45 スタイルアップⅠ(F) HARI	11:30~12:30 グラビティヨガ HISAYO	11:45~12:45 ポイントメイク 美脚 tomo	12:00~13:00 ベーシックピラティス tomo	11:30~12:30 リフレッシュ 心ヨガ AIKO	11:45~12:45 ボディメイク(F) 加織	12:00
13:00	13:00~14:00 MIXレッスン (体幹) KANA	13:00~14:00 フロー(1,3) ラックスヨガ(2,4) tomomi	12:45~13:45 フラダンス 長谷川	13:00~13:45 代謝UPピラヨガ tomo	13:15~14:15 肩甲骨ヨガ KANA	12:45~13:45 MIXレッスン (美姿勢) AIKO	13:00~14:00 骨盤ホイールヨガ HARI	13:00
14:00	14:15~15:00 スタイルアップピラティス KANA	14:15~15:15 ポイントメイク美尻 NEW tomo	14:00~15:00 スタイルアップⅠ(F) HARI	14:00~15:00 スタイルアップⅠ(J) tomo	14:30~15:30 ポイントメイク 美姿勢 KANA	14:30~15:30 スタイルアップⅠ ミックス 安原	14:15~15:15 MIXレッスン (リフォーマー×ウエスト) HARI	14:00
15:00		15:30~16:30 パレトン AKKO	15:45~16:45 4月限定レッスン NEW パリーダンス 井村	15:15~16:15 スタイルアップⅠ(F) HARI	15:45~16:45 スタイルアップⅠ(J) HARI	15:45~16:45 リラックスヨガ 安原	15:30~16:30 スタイルアップⅠ(J) HARI	15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00	↓隔週(2,4)レッスン↓ 18:00~19:00 ポイントメイクウエスト KANA				18:00~19:00 NEW ポイントメイク(F) 社田	レッスンは全て完全予約制です。		18:00
19:00	19:15~20:15 スタイルアップⅡ(JB) 加織	19:00~19:45 NEW ラテンダンス MAKI	18:30~19:30 MIXレッスン (リフォーマー×美尻) HARI	19:00~20:00 スタイルアップⅠ(J) 安原	19:15~20:15 スタイルアップⅠ(F) 社田	営業時間 平日 10:00~22:00 土日祝 10:00~19:00		19:00
20:00		20:00~21:00 ボディメイク(F) 加織	19:45~20:30 かんたんピラティス Chii	20:15~21:00 くびれマックスEX 安原	20:30~21:15 NEW 姿勢改善&体幹トレーニング EIZI	強度に関係なく初めての方でも入りやすいクラスになります。		20:00
21:00						NEW MIXレッスンとはリフォーマーとヨガorトレーニングをミックスしたレッスンになります。 ピンク: ヨガ・ピラティス・有酸素運動など ブルー: リフォーマーピラティス		21:00

●プログラム開始後の入場、レッスンの開始後の途中退場は出来ません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。

●欠席をされる場合は事前に連絡をお願いします。連絡なしでの欠席は出席とカウントし、振替ができませんのご注意ください。

●プログラムに参加時は、必ず飲み物も忘れずをお願いします。

●インストラクターの都合によりプログラムの変更や担当者の変更をすることがございます。予めご了承ください。

●パーソナルはフロントにてご予約をお願いします。(有料)

