



Bears大日スポーツクラブVivo

プログラムスケジュール

2025年

2月~



ss	月			火			水			木			金			時間	土			日	時間			
9:30	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	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	
10:00		10:15-11:15 骨盤調整 ホットヨガ (タオル要)		9:50-10:50 リフォーマーヨガ			10:00-11:00 ピラティス リフォーマー① スタイルアップJ	10:10-10:55 アクティブヨガ						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	hiromi		★ 田島	11:00-12:00 アシタンガ ワインヤサヨガ		11:15-12:00 ランデダンス basic styling kinuko	11:10-11:55 ボディメイク ピラティス YUKARI		10:45-11:15 筋膜リリース スタッフ	11:30-12:30 ポディコンバット マスタークラス		10:45-11:15 パンプアップEX 河面	11:30-11:50 ポールストレッチ 河面	11:00			10:30-11:30 サイクルFIT 河面	10:30-11:30 ポディコンバット マスタークラス ★ SUGAR				11:00	
12:00	11:30-12:30 ピラティス リフォーマー ボディメイクMIX	11:30-12:30 デトックスヨガ		11:15-12:00 ベリーダンス フィルゼ	12:00-12:30 アシュタンガ ワインヤサヨガ		11:15-12:00 ランデダンス basic styling kinuko	11:10-11:55 ボディメイク ピラティス YUKARI		11:30-12:30 ポディコンバット マスタークラス	11:30-12:30 パワーヨガ		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	12:00				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	12:45-13:30 肩甲骨すっきりヨガ		12:15-13:00 フリースタイルダンス	12:15-13:00 美尻EX		12:15-13:15 ZUMBA	12:10-12:40 肩こり腰痛改善 USU		13:00-13:45 かんたんステップ	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 ポルドブラ 魚原	13:30-14:15 リフレッシュヨガ	13:00	【ジュニア】			12:15-13:15 アドベンチャー6 福浦	12:30-13:15 整えるヨガ 福浦	12:45-13:30 ベアシック ホットヨガ 坂上	12:50-13:35 ピラティスリフォーマー ボディメイク美尻美脚 針山	13:00	
14:00	13:45-14:45 SALSATION®	14:00-14:45 姿勢改善ストレッチ		13:15-14:00 オリジナルエアロ	13:15-14:15 colo.rs/アンジー監修 骨盤くびれへる ツボ押しヨガ		13:30-14:00 パンプアップEX USU	14:15-14:45 はじめてステップ	14:15-15:00 お腹引き締めヨガ	14:00-15:00 ピラティス リフォーマー① スタイルアップJ	14:00-14:30 骨盤くびれへる ピラティス 大家迫		14:00-15:00 月替わりレッスン オリジナルエアロ 60 魚原	14:30-15:00 ピギナーコアトレ&ストレッチ 荻野	14:00	★ 坂口			14:45-15:45 オリジナルエアロ 松田	15:00-15:30 肩甲骨の回復せ USU	15:15-16:00 サーキットエアロ 坂上	15:00-15:45 姿勢改善 ピラティス 針山	14:00	
15:00	15:00-16:00 ピラティス リフォーマー② スタイルアップF	15:00-15:45 ホットヨガ		14:20-15:05 パレトン	14:30-15:15 はじめてピラティス		15:00-15:45 オリジナルエアロ	15:15-15:45 身体整えるヨガ	15:15-16:00 ベルビクEX 竹内	15:45-16:45 Jrスクール チアダンス 【キッズ】	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 【ジュニア1】	15:00	オリジナルエアロ			15:45-16:15 脚後せ筋膜ストレッチ USU	16:05-16:35 ストレッチボール スタッフ	15:00-15:45 姿勢改善 ピラティス 針山	15:15-16:00 サーキットエアロ 坂上	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】			★ 田島	15:20-16:20 ピラティス リフォーマー ボディメイクMIX		16:00-16:50 Jrスクール チアダンス 【ジュニア2】	16:00-16:50 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】	16:55-17:55 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】	18:00-19:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア2】	18:00-19:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】		19:10-20:10 ピラティス リフォーマー ポイントメイクMIX ★ 塩尻	19:15-20:00 ホットヨガ 黄	16:00								16:00	
17:00	17:45-18:45 Jr. フットサル スクール 【ジュニア2】			18:45-19:05 サイクルFIT20 USU	19:15-20:00 ラテンエアロ		19:30-20:15 ZUMBA	19:15-20:15 デトックスヨガ	19:30-20:15 ホットヨガ 小林	19:30-20:15 ZUMBA ★ MASAMI	19:15-20:15 ホットヨガ 小林		20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス ★ KATTA	20:30-21:30 ホット痩身ヨガ 黄	17:00	★ 竹内							17:00	
18:00				19:20-20:20 ボディジャム マスタークラス MIYU	19:45-20:15 発汗美姿勢ストレッチ USU		20:15-21:15 ピラティス リフォーマー ボディメイクMIX	20:15-21:15 背骨の調律 SinTex®Tone (常温)	20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス ★ AYUTO	20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス ★ KATTA	20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス ★ AYUTO		20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス ★ AYUTO	20:30-21:30 ホット痩身ヨガ 黄	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。			18:00-19:30 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		
19:00				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 ピラティス リフォーマー ボディメイクMIX	20:15-21:15 背骨の調律 SinTex®Tone (常温)	20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス ★ AYUTO	20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス ★ KATTA	20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス ★ AYUTO		20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス ★ AYUTO	20:30-21:30 ホット痩身ヨガ 黄	19:00								19:00	
20:00				20:30-21:00 ピラティス リフォーマー ボディメイクMIX	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 ピラティス リフォーマー ボディメイクMIX	20:15-21:15 背骨の調律 SinTex®Tone (常温)	20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス ★ AYUTO	20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス ★ KATTA	20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス ★ AYUTO		20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス ★ AYUTO	20:30-21:30 ホット痩身ヨガ 黄	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				20:30-21:00 ピラティス リフォーマー ボディメイクMIX	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 ピラティス リフォーマー ボディメイクMIX	20:15-21:15 背骨の調律 SinTex®Tone (常温)	20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス ★ AYUTO	20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス ★ KATTA	20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス ★ AYUTO		20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス ★ AYUTO	20:30-21:30 ホット痩身ヨガ 黄	21:00	←先月より変更のあるレッスン(時間・場所・担当者) ピラティスリフォーマー表記 F フットバー使用 J ジャンプボード使用 常温レッスン HOTレッスン ジュニアスクール						21:00		
22:00				20:30-21:00 ピラティス リフォーマー ボディメイクMIX	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 ピラティス リフォーマー ボディメイクMIX	20:15-21:15 背骨の調律 SinTex®Tone (常温)	20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス ★ AYUTO	20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス ★ KATTA	20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス ★ AYUTO		20:30-21:30 ポディコンバット マスタークラス ★ AYUTO	20:30-21:30 ホット痩身ヨガ 黄	22:00	←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13名のクラス ★ ←定員20名のクラス ★ ←定員35名のクラス ←ホットプログラムの為、温度34.0℃~36.0℃、湿度60~70%を目安にしています。 ←【グルーヴィー】通常リフォーマーより音楽に合わせて動く時間が長く、運動量が多い事が特徴。						22:00		
23:00	ジム利用時間22:30まで 営業終了は23:00です																							

- 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。

