Bears大日スポーツクラブVivo　プログラムスケジュール　2024年４月～

月

アリーナスタジオ	ホットスタジオ	バイクエリア
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	
11:30-12:30 リフォーマースタイルアップJ 池﨑	11:30-12:30 デトックスヨガ hiromi	
12:45-13:30 オリジナルエアロ 坂上	12:45-13:30 ハタヨガ 池﨑	
13:45-14:45 SALSATION® AYA	14:00-14:45 姿勢改善ストレッチ 大家迫	
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	
16:30-17:30 Jrスクール ダンススクール【ジュニア1】		
17:45-18:45 Jrスクール ダンススクール【ジュニア2】		
19:20-20:20 ボディジャムマスタークラス MIYU	19:45-20:15 肩甲骨二の腕痩せ USU	
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

火

アリーナスタジオ	ホットスタジオ	バイクエリア
9:50-10:50 リフォーマーヨガ 田島		
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	
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	
13:15-14:00 オリジナルエアロ KANA	13:15-14:15 colo.rs/アンシー監修 骨盤くびれ～るツボ押しヨガ 田島	
14:20-15:05 バレトン KANA	14:30-15:15 はじめてピラティス 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	
19:15-20:00 ラテンエアロ 坂口	19:20-20:00 バンプアップEX＆ストレッチ 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	
	21:15-22:00 バインドヨガ（お腹集中） ミキ	

水

アリーナスタジオ	ホットスタジオ	バイクエリア
10:00-11:00 リフォーマースタイルアップF 塩尻	10:10-10:40 リラックスヨガ 村上	
11:15-12:00 ラテンダンス basic styling kinuko	10:55-11:55 美筋ヨガ 村上	
12:15-13:15 ZUMBA kinuko	12:10-12:40 肩こり腰痛改善 USU	12:55-13:15 サイクルFIT20 USU
13:30-14:00 バンプアップEX USU		
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	
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	
16:00-16:50 Jrスクール 体育スクールA		
17:00-18:00 Jrスクール 体育スクールB		
18:45-19:05 サイクルFIT20 USU		
19:30-20:15 ZUMBA 上野	19:15-20:15 デトックスヨガ 荻野	
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	

木

アリーナスタジオ	ホットスタジオ	バイクエリア
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	
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	
13:00-14:00 リフォーマースタイルアップJ 竹内	13:00-13:45 肩こり腰痛コンディショニング 大家迫	
14:15-15:00 かんたんステップ 竹内	14:00-14:30 骨盤くびれ～るピラティス STAFF	
15:45-16:45 Jrスクール チアダンス【キッズ】	15:15-16:00 ペルビックEX 竹内	
16:55-17:55 Jrスクール チアダンス【ジュニア1】		
18:00-19:00 Jrスクール チアダンス【ジュニア2】	19:00-20:00 ホットヨガ 小林	
19:30-20:15 ZUMBA MASAMI		
20:30-21:30 ボディコンバットマスタークラス 濱		

金

アリーナスタジオ	ホットスタジオ	バイクエリア
10:45-11:15 パンプアップEX 河面		10:00-10:30 サイクルFIT 河面
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	
13:00-13:30 ポルドブラ 魚原	12:30-13:15 ホットヨガ 坂上	
13:45-14:45 月替わりレッスンダンスエアロ 魚原	13:30-14:15 リフレッシュヨガ 荻野	
	14:30-15:00 ビギナーコアトレ＆ストレッチ 荻野	
15:45-17:00 Jr. フットサルスクール【ジュニア1】		
17:10-18:25 Jr. フットサルスクール【ジュニア1】		
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	
20:30-21:30 ボディコンバットマスタークラス 奥田	20:15-21:15 ホット痩身ヨガ 黄	

土

アリーナスタジオ	ホットスタジオ	バイクエリア
		10:30-11:00 サイクルFIT 河面
	11:30-12:15 姿勢改善コンディショニング 福浦	
12:15-13:15 アドベンチャー6【ジュニア】	12:30-13:15 整えるヨガ 福浦	
13:30-14:15 バレトン KANA		
14:45-15:45 オリジナルエアロ 松田	15:00-15:30 肩甲骨二の腕痩せ USU	
	15:45-16:15 脚痩せ筋膜ストレッチ USU	
16:30-17:30 リフォーマースタイルアップF 竹内		
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。		

日

アリーナスタジオ	ホットスタジオ	バイクエリア
10:30-11:30 ボディコンバットマスタークラス SUGAR		
11:45-12:25 パンプアップEX USU		
12:50-13:35 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	
	13:45-14:30 パワーヨガ 坂上	
14:00-14:45 全身ストレッチ USU		
15:15-16:00 サーキットエアロ 坂上	15:00-15:45 姿勢改善 Rinrin	
	16:05-16:50 美尻ヨガ Rinrin	
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。		

ジム利用時間19:30まで　営業終了は20:00です

ジム利用時間22:30まで　営業終了は23:00です

←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

←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。

●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。