

# Bears大日スポーツクラブVivo

# プログラムスケジュール

# 2022年12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	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
10:00		10:15-11:15 骨盤調整 ホットヨガ (タオル要)														10:00							10:00
	10:30-10:50 筋膜リリース STAFF																10:30-11:45						10:30-11:00 サイクルFIT 河面
11:00		hiromi			11:00-12:00 ホットリラックス アロマヨガ											11:00	Jr. フットサル スクール						11:00
	11:30-12:15 1-3はじめてエアロ 2-4はじめてステップ	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																		11:15-11:45 パンプアップEX USU
12:00	★ STAFF	hiromi			12:15-13:00 フリースタイルダンス 星畑											12:00							12:00-12:30 はじめてステップ ★ STAFF
	12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上				12:15-13:00 ZUMBA												12:15-12:45 アドベンチャー6 【ジュニア】						12:00-12:30 サイクルFIT USU
13:00					13:15-13:45 パンプアップMIX USU											13:00							
	13:45-14:45 SALSATION®	14:00-14:45 ビギナーコアトレ& ストレッチ	フリー利用		13:15-13:45 panpupmix USU																		
14:00	★ AYA	金井			14:00-14:30 肩甲骨の調整せ USU																		
					14:40-15:25 HOT美脚ストレッチ 大家迫																		
15:00		15:00-15:45 スロージョギ 金井			15:45-17:00 Jr. フットサル スクール																		
					16:00-16:50 Jr. フットサル スクール																		
16:00		16:30-17:30 Jr. フットサル スクール			17:10-18:25 Jr. フットサル スクール																		
					18:45-19:15 サイクルFIT USU																		
17:00					19:30-20:15 フリースタイルダンス 大家迫																		
					20:00-20:45 ピラティス 大家迫																		
18:00					20:45-21:30 ボディコンバット 濱																		
					21:00-21:15 ピラティス 大家迫																		
19:00					21:00-21:15 ピラティス 大家迫																		
					21:00-21:15 ピラティス 大家迫																		
20:00					21:00-21:15 ピラティス 大家迫																		
					21:00-21:15 ピラティス 大家迫																		
21:00					21:00-21:15 ピラティス 大家迫																		
					21:00-21:15 ピラティス 大家迫																		
22:00					21:00-21:15 ピラティス 大家迫																		
					21:00-21:15 ピラティス 大家迫																		
23:00					21:00-21:15 ピラティス 大家迫																		

●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。

●ホットスタジオ内でのレッスンの際もマスク着用をお願い致します。

**【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、下記内容についてご協力下さい。**

①マスクの着用。 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。