

Bears大日スポーツクラブVivo

プログラムスケジュール

2022年10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				10:15-10:45 サイクルFIT 田島										10:00							10:00
11:00		11:00-11:15 STAFF														11:00							11:00
12:00		11:30-12:15 1-3はじめてエアロ 2-4はじめてステップ STAFF														12:00							12:00
13:00		12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上														13:00							13:00
14:00		13:45-14:45 SALSATION® 中西														14:00							14:00
15:00		15:00-15:45 スローヨガ 金井														15:00							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】														16:00							16:00
17:00		17:45-18:45 Jr.スクール ダンススクール 【ジュニア2】														17:00							17:00
18:00																18:00							18:00
19:00		19:15-20:00 パンプアップEX miyu														19:00							19:00
20:00		20:30-22:00 スラッグライン (上級) スタジオ入口、予 約表をご記入の 上ご利用くださ い。														20:00	ジム利用時間19:30まで 営業終了は20:00です						20:00
21:00																21:00	※2021年5月から一部レッスンの整理券配布方法の変更。 ←黄色枠のレッスンは整理券の番号順に入室となります。 ←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設定しております。 ※スタジオ定員数は感染症予防対策として通常の80%に制限しています。 定員数(80%) ホットスタジオ 36名 アリーナスタジオ 46名						21:00
22:00																22:00							22:00
23:00	ジム利用時間22:30まで 営業終了は23:00です																						

●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。方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マスク着用は任意となっております。(ただしレッスン中に限り)

【感染症予防対策のお願い】

- 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。