

Bears大日スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2022年9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																10:00							10:00
11:00		10:15-11:15 骨盤調整 ホットヨガ (タオル要) STAFF														11:00							11:00
12:00		11:30-12:30 デトックスヨガ STAFF														12:00							12:00
13:00																13:00							13:00
14:00																14:00							14:00
15:00																15:00							15:00
16:00																16:00							16:00
17:00																17:00							17:00
18:00																18:00							18:00
19:00																19:00							19:00
20:00																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。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。
- ★ 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。

【Bears大日スポーツクラブVivo プログラム】

■ アリーナ

クラス	内 容	時間	定員	対象
はじめてエアロ かんたんエアロ	音楽に合わせて楽しく動き、基本動作を習得していきます。 楽しくトレーニングしたい方におススメです。	30分 45分	46名	★～
サーキットエアロ	基本動作に加え、ジャンプやジョギングなど弾む動きを取り入れます。	45分	46名	★～
エアロジョグ	エアロの基本動作と筋力トレーニングを合わせたクラスです。 持久力・筋力向上に効果的です。	45分	46名	★★～
オリジナルエアロ	担当インストラクターの個性を存分に楽しんでいただけるクラスです。	45分	46名	★★～
はじめてステップ かんたんステップ	ステップ台を用いて音楽に合わせて運動します。 楽しくトレーニングしたい方におススメです。	30分 45分	20名	★～
サーキットステップ	ステップ台を使って、ステップの基本動作と筋力トレーニングを合わせたクラスです。持久力・筋力向上に効果的です。	30分	20名	★～
コンビステップ	基本ステップに方向転換やリズム変化を組み合わせ、 多彩な動きを楽しんでいただけるクラスです。	45分	20名	★★～
ボディジャム	ダンスの動きをベースにしたプログラムです。 初めての方にもおススメです。	45分	46名	★★～
ボディコンバット	格闘技の動きをベースにした有酸素運動です。 初めての方にもおススメです。	45分	46名	★★～
ボディアタック	エアロビクスに類似する有酸素運動を主体とした フィットネスプログラムです。	45分	46名	★★～
ラテンダンス	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスクラス。 初めての方にもおススメです。	45分	46名	★★
ZUMBA(ズンバ)	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスクラス。 心肺機能向上や脂肪燃焼効果もあります。	45分	35名	★★
ミニボールエクササイズ	ピラティスボールを使用してバランストレーニングや 筋力トレーニングを行うクラスです。	30分	35名	★
ボールエクササイズ	大きなボールを使用してバランストレーニングや 筋力トレーニングを行うクラスです。	30分	20名	★
ベリーダンス	中東の音楽にのせて、お腹や骨盤周りを中心に動かしながら全身 運動を行う女性らしいしなやかな動きに特徴があるダンスです。	45分	46名	★～
パンプアップEX	様々な方法でトレーニングを行いパンプアップを目指します。 筋力向上におススメです。	45分	46名	★～
パンプアップMIX	パンプアップ、コアトレーニング、インターバルトレーニングを 組み合わせたレッスンです。筋力向上におススメです	30分	46名	★～
HIIT	有酸素運動と無酸素運動の組み合わせのトレーニングです。 短い時間の中で運動強度の高い運動を行います。	15分	46名	★★～
ストレッチ	血流の促進を促し体のむくみやだるさ改善に繋がります。 姿勢が気になる方、疲れやすい方におススメです。	20分	46名	★
筋膜リリース	器具を用いて筋肉を覆っている筋膜ほぐします。 姿勢が気になる方、疲れやすい方におススメです。	20分	46名	★
ストレッチポール	ストレッチポールを用いて全身を調整するクラス。 初めての方にもおススメです。	20分 30分	20名	★
ストレッチポールEX	ストレッチポールを用いて全身を調整するクラス。 初めての方にもおススメです。	30分	20名	★
筋膜リリース&ストレッチ	器具を用いて筋膜をほぐしたりストレッチを行います。 リラックスしたい方におススメです。	45分	46名	★

■ ホットスタジオ(温調レッスン)

クラス	内 容	時間	定員	対象
ホットヨガ	呼吸を意識し、全身に酸素を送り、身体をほぐしていきます。 代謝アップや全身を引締め、血行も改善していきます。	45分	36名	★～
ピラティス	お腹周りを引き締め、姿勢を改善し身体のバランスを整える プログラムです。	45分	36名	★～
ベーシックヨガ	ヨガの基本となるポーズや瞑想、呼吸法を行います。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★
骨盤調整ホットヨガ	骨盤周りを意識し、身体のバランスを整えます。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	60分	36名	★
パワーヨガ	ポーズをキープすることを繰り返す行う為、 比較的運動量が多いのが特徴です。	45分	36名	★～
ホットアロマリラックスヨガ	アロマの香りを楽しみながら行うヨガです どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	60分	36名	★～
スタイルアップヨガ	引き締まった身体を作る、ヨガの要素を取り入れたレッスンです 初めての方にもおススメです。	45分	36名	★～
モーニングホットヨガ	寝姿勢で固まった体をほぐす効果があります。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★
美脚ピラティス	脚をメインにトレーニングします。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★★
美尻EX	お尻をメインでトレーニングを行います。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★～
ペルビックEX	骨盤周りを意識し、身体のバランスを整えます。 骨盤のゆがみを戻していきます。ペルビック=骨盤。	45分	36名	★～
ホット痩身ヨガ	過食の原因でもあるストレスを感じにくくします。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	60分	36名	★★★
リラックスヨガ	リラックスした状態でできるヨガです。 体力に自信のない方にもおススメです。	60分	36名	★
アロマリフレッシュヨガ	アロマの効果も感じながらリフレッシュしましょう。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	60分	36名	★
こりほぐしストレッチ	Saps.商品のこりトレを使って身体中のこりをほぐし、血流・リンパの 流れをUP！身体のお悩みを解消していきましょう。	60分	36名	★
ビギナーコアトレ&ストレッチ	コアトレ+ストレッチを組み合わせたレッスンです。 初心者の方でも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★～
パレエエクササイズ& ストレッチ	パレエの動きを取り入れ、体幹で四肢を動かせるようにすることを 目的としたエクササイズです。	45分	36名	★～
colours/アンシー監修 へそヨガ	東洋医学や経路の考え方をういたヨガ。おなかの辺りが ぼかぼかして内臓の動きが活性化。免疫アップを期待できます。	45分	36名	★
デトックスヨガ	呼吸と共に動いていくことで程よく汗をかきながら身体に溜まっている 不純物をデトックスしていくプログラムです。	45分	36名	★★
腸活ストレッチ	お腹周りをメインにストレッチし、リラックスした状態で優しく 腸内環境を整えるプログラムです。	30分	36名	★
肩こり腰痛 コンディショニング	肩こり・腰痛に関係する筋肉を重点的に伸ばし、肩こり・腰痛を改善 予防するプログラムです。	45分	36名	★
姿勢改善ストレッチ	肩こり・腰痛に関係する筋肉を重点的に伸ばし、肩こり・腰痛を改善 予防するプログラムです。	45分	36名	★

■ バイク

サイクルFIT	音楽に合わせてペダルを漕ぐトレーニングです。 どなたでも楽しく参加できます。	30分	13名	★～
---------	---	-----	-----	----