

Bears大日スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2018年 12月 11/30 変更分

時間	月	火			水			木			金			時間	土			日			時間		
		アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア		アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア			
9:30	休館日	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	9:30	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア			
10:00		9:45-11:00 フリーエリア	10:00-11:00 朝ヨガ misa	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	9:45-11:00 フリーエリア	10:15-11:00 ホットヨガ 福浦	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	10:15-11:00 初級エアロ 吉原	10:15-11:00 骨盤調整ヨガ 長谷川	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	10:15-11:00 初級エアロ 竹内	10:00-11:00 骨盤調整ヨガ hiromi	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	10:00	10:15-11:00 フリーエリア	10:15-11:00 ヨガストレッチ 雨野	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	10:15-11:15 ボディコンバット 丸橋	10:30-11:15 筋膜リリース &ストレッチ スタッフ	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	10:00		
11:00		11:15-12:00 ゆるトレ 坂上	11:15-12:00 リフレッシュヨガ (低温) natsuko	フリー利用	11:15-12:00 ZUMBAGOLD 山本	11:15-11:35 ホットストレッチ 山本	フリー利用	11:15-12:15 中級エアロ 吉原	11:15-12:15 美ボディヨガ 長谷川	フリー利用	11:15-12:15 エアロフィット エクササイズ 竹内	11:15-12:15 ホットピラティス 松山	フリー利用	11:00	11:15-12:00 ピラティス初級 武田	11:15-12:00 バランス コーディネーション 雨野	フリー利用	11:30-12:15 ボディアタック45 丸橋			ボルダリング スラックライン MyRide 常設	11:00	
12:00		12:15-13:15 中級エアロ &コアトレ 坂上	12:15-13:15 代謝アップヨガ 福島		12:15-13:15 ZUMBA 山本	12:15-13:15 代謝アップヨガ hiroyo		12:30-13:30 ZUMBA キャンベル	12:30-13:30 リフレッシュヨガ hiroyo		12:30-13:30 フリーエリア	12:30-13:30 デトックスフロー misa		12:00	12:15-13:15 Jrスクール アドベンチャー6 スタッフ	12:15-13:15 ホットヨガ 福島	12:15-13:00 RPM 浅井	12:30-13:15 筋膜リリース &ストレッチ 中村(青)	12:30-13:30 ホットゆるトレ 坂上		フリー利用	12:00	
13:00		13:30-14:30 フラダンス 八田	13:30-14:30 引き締めEX 福島	フリー利用	13:30-14:45 グラヴィティヨガ (定員15名)	13:30-14:30 リフレッシュヨガ hiroyo	フリー利用	13:45-14:30 ボルドブラ 竹内	13:45-14:30 パワーヨガ hiroyo	フリー利用	13:45-14:30 ラダンス basic styling 山本	13:45-14:30 リラクسسヨガ misa	フリー利用	13:00	13:30-14:15 ランダンス basic styling 山本	13:30-14:15 骨盤調整ヨガ 福島	13:30-13:50 ボルダリング入門	13:30-15:30 フリーエリア	13:45-14:30 ホットコアトレ 中村(青)	13:30-13:50 ボルダリング入門	13:00		
14:00		14:45-15:30 背骨矯正ヨガ 藤本	14:45-15:45 リフレッシュヨガ 竹内			14:45-15:30 ホットゆるトレ 中村(青)			14:45-15:45 ホットピラティス 竹内		14:45-15:45 ZUMBA 山本	14:45-15:30 筋膜リリース &リラクセス 中村(青)	フリー利用	14:00	14:30-15:15 初級エアロ 松田	14:30-15:15 ベーシック ホットピラティス 松山	フリー利用				フリー利用	14:00	
15:00		15:45-19:15 フリーエリア						15:30-16:30 Jrスクール チアダンス 【キッズ】			16:00-16:20 ボルダリング入門			16:00	15:30-16:30 中級エアロ 松田	15:30-16:30 ベーシック ホットヨガ 松山	フリー利用	15:45-16:45 リフレッシュヨガ 出口	15:45-16:45 ステップアップ ホットヨガ 中村(知)		フリー利用	16:00	
16:00				16:00-16:20 ボルダリング入門	16:00-16:50 Jrスクール 幼児体育		16:00-16:20 ボルダリング入門		16:45-17:45 Jrスクール チアダンス 【ジュニア1】				17:00	17:00-18:00 ボディジャム テック&45 奥村	17:00-18:00 ステップアップ ホットヨガ 坂上	17:00-17:20 ボルダリング入門	17:00-18:00 カキラ kimiko	17:00-18:00 アドバンス ホットヨガ 出口		フリー利用	17:00		
17:00					17:00-18:00 Jrスクール 体育スクール 小学生クラス			18:00-19:00 Jrスクール チアダンス 【ジュニア2】					18:00	18:15-19:15 モダンダンス 白井	18:15-19:30 フリーエリア	18:15-19:30 フリーエリア	18:15-19:30 フリーエリア	18:15-18:35 ホットゆるトレ 丸橋	18:40-19:00 ホットストレッチ 中村(青)		フリー利用	18:00	
18:00								19:15-20:00 ボディコンバット45 丸橋	19:15-20:00 スローピラティス 小林	19:30-19:50 ボルダリング入門	19:30-20:00 ボディコンバット30 石原	19:15-20:00 ホットヨガ 黄	19:00	19:30-20:15 ジャイロキネシス 白井	フリーエリア							19:00	
19:00		19:30-20:15 ボディコンバット45 赤木	19:15-20:15 お楽しみヨガ	フリー利用	19:00-19:45 RPM 浅井	19:00-19:45 ボディジャム45 YUSHI	19:00-19:20 ホットストレッチ 丸橋	19:15-20:00 ボディコンバット45 丸橋	19:15-20:00 スローピラティス 小林	19:30-19:50 ボルダリング入門	19:30-20:00 ボディコンバット30 石原	19:15-20:00 ホットヨガ 黄	20:00	20:15-21:15 ハウスダンス 白井	20:15-21:15 フリーエリア							20:00	
20:00		20:30-21:30 ボディジャム テック&45 yukky	20:30-21:30 ホットヨガ 長谷川	20:30-20:50 ボルダリング入門	20:00-21:00 フリースタイル ダンス初級 キャンベル	20:00-21:00 ホットヨガ 出口	20:30-20:50 ボルダリング入門	20:15-21:15 ボディアタック 丸橋	20:15-21:15 ホットヨガ 小林	20:15-20:45 RPM30 曾山	20:15-21:15 ハウスダンス 白井	20:15-21:15 ホット痩身ヨガ 黄	21:00	21:30-22:15 ジャイロキネシス 白井	21:30-22:15 変更	21:30-22:15 筋膜リリース &ストレッチ 中村(青)	フリー利用					フリー利用	21:00
21:00		21:45-22:30 お楽しみヨガ	21:45-22:30 骨盤調整ヨガ 長谷川	フリー利用	21:15-22:15 SALSATION キャンベル	21:15-22:00 リラクセスヨガ 出口	フリー利用	21:30-22:15 ボディジャム テック&30 奥村					22:00										22:00

- プログラム開始後の入場、レッスン開始後の途中退場は出来ませんのでご了承ください。万が一、体調がすぐれない場合は、スタッフまで声をおかけください。
- ホットプログラムに参加時は、バスタオルをお持ちください。また、お飲み物も忘れずにお持ち下さい。
- グラヴィティヨガ、骨盤調整ヨガ**に参加の方は、フェイスタオルをご持参ください。
- ボディジャムテックは最初の15分をテクニックの時間として設けております。
- インストラクターの都合により、プログラムを変更する場合がございますので、予めご了承ください。尚、祝日のプログラムは、10:15開始～19:30終了でございます。
- アリーナ、ホットスタジオのフリーエリア表記の時間は各エリアを解放いたしますのでストレッチ等にご利用ください。
- ボルダリング初級のクラスのみ出入り自由となっております。
- 🌱 **初心者の方でも入りやすいプログラム。**
- ★ **お楽しみヨガ・・・週替わりで内容と担当IRが代わります。詳細は別途お知らせいたします。**

【 レッスンプログラム(内容) 】

■ アリーナスタジオ

トレーニング系

有酸素系

ヨガ系

調整系

ダンス系

ホットスタジオ

レッスン名	内 容	時間	強度	難易度	レッスン名	内 容	時間	強度	難易度
ゆるトレ	上半身、下半身をバランスよく全身トレーニングするプログラムです。	45分	☆☆	☆	引き締めEX	普段の生活で伸ばしにくい股関節、お尻の筋肉をメインにゆるめて伸ばし、縮めていくプログラムです。	60分	☆☆☆	☆
エアロフィットエクササイズ	音に合わせてながら有酸素運動や筋肉トレーニング、更に体の調整を行います。	60分	☆☆	☆☆	ホットゆるトレ	ホットスタジオの温かい空間で上半身・下半身をバランスよくトレーニングするプログラム。常温に比べて、少し強度が上がります。	20/45/60分	☆☆☆	☆
中級エアロ&コアトレ	エアロフィットパターン、加速、方向転換、腹筋、コア、ストレッチ等の要素が組み込まれたエアロピクストレーニングです。	60分	☆☆☆	☆☆☆	ホットコアトレ	ホットスタジオにて、身体の奥にある「インナーマッスル」と呼ばれる筋肉を自重や、ボールを使ってトレーニングしていくプログラムです。	45分	☆☆☆	☆☆
ベーシックエアロ	初級エアロと同じ、基本ステップを中心に少しアレンジを加えながらエアロピクスを楽しむクラスです。	45分	☆☆	☆☆	朝ヨガ	1日の始まりをヨガからスタートすることで交換神経が促進され、朝から活動的、また頭が冴えたりと健康な身体づくりが期待できるヨガです。	60分	☆	☆
初級エアロ	エアロピクスの基本ステップを中心に、基礎体力をつけていくクラスです。エアロピクスに少し慣れてきた方におススメ。	45分	☆☆	☆☆	リフレッシュヨガ(低温)	季節にあったヨガで呼吸を深め心身共にリフレッシュしましょう。	45分	☆☆	☆☆
中級エアロ	音楽に合わせて様々な振り付けを楽しみながら行うクラスです。初級エアロに慣れてきた方におススメ。	60分	☆☆☆	☆☆	代謝アップヨガ	呼吸に意識をむけて、1呼吸に1つの動きで動いていきます。簡単なポーズをつなげてしっかり動いていくので動きたい方におススメのヨガです。	60分	☆☆	☆
ボディアタック	プッシュアップやスクワット等の筋力強化エクササイズと、ランニング、ランジ、ジャンプ等のアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたハイエナジーフィットネスのクラスです。	30/45/60分	☆☆☆☆	☆☆☆☆	リフレッシュヨガ	ヨガのポーズをとり、心身のリフレッシュを目指します。体の疲れやストレスから解放されましょう。	60分	☆☆	☆☆
ボディジャム	音楽、カルチャー、ダンスの究極コンビネーションです。ダンスを楽しみたい方なら是非このクラスへご参加ください。	45/60分	☆☆☆☆	☆☆☆☆	姿勢改善ヨガ	身体のゆがみをリセットし、姿勢を改善していきます。ポーズを通して気持ちよく身体を伸ばしていきましょう。	60分	☆	☆
ボディコンバット	格闘技にインスピレーションを得た全身ワークアウトです。心肺機能を強化し、終わったあとは全身に力がみなぎるように感じるクラスです。	45/60分	☆☆☆☆	☆☆☆☆	ホットヨガ	温度、湿度を適度に管理したスタジオで、ゆったりとヨガポーズをとっていきます。	45/60分	☆☆	☆☆
背骨矯正ヨガ	日常の無意識の動作を意識化させて、ヨガのポーズをとりながら調整していくクラスです。	45分	☆☆☆	☆☆	骨盤調整ヨガ	ヨガの動きを取り入れながら骨盤から姿勢全体を調整、改善していきます。	45/60分	☆	☆☆
パワーヨガ	従来のヨガのポーズを連続して行う、より活動的なヨガです。身体能力の強化と集中力を養うことを目的としたエクササイズです。	45分	☆☆☆	☆☆	リラックスヨガ	ゆるやかなポーズをとり心と身体を深いリラックス状態に導きます。	45分	☆	☆
グラビティヨガ	リラックスを目的としたヨガで、自身の重みや重力に身を委ねることによって自然と身体の緊張がほぐれて筋肉の緊張から開放させます。(定員15名)	75分	☆☆	☆	美ボディヨガ	身体のコアを中心的に引き締め、カラダのラインを綺麗にしていく目的のレッスンです。	60分	☆☆☆	☆☆☆
リフレッシュヨガ	呼吸やヨガの動きから引き締まった身体を目指します。じんわり汗をかくことでリフレッシュしましょう。	60分	☆	☆	パワーヨガ	従来のヨガのポーズを連続して行う、より活動的なヨガです。身体能力の強化と集中力を養うことを目的としたエクササイズです。	45分	☆☆☆	☆☆☆
ボルドブラ	音楽に合わせて行う、姿勢、筋力、柔軟性のコンディショニングを目的としたクラスです。	45分	☆☆	☆	デトックスフロー	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きます。集中力、筋力UP、柔軟性向上などみこめるプログラムです。	60分	☆☆	☆☆
ジャイロキネシス	ヨガのように呼吸を意識し、ピラティスのように内側の筋肉を使います。曲線を描くような滑らかなひねる動作で美しいボディラインに仕上げます。	45分	☆☆	☆☆☆	ホット痩身ヨガ	呼吸に合わせてポーズをキープし、筋力UPと引き締め効果を上げ、動きをつなげながら有酸素運動で脂肪を燃焼させます。	60分	☆☆☆☆	☆☆☆
ピラティス初級	日常で使えていない筋肉(インナーマッスル)をストレッチやエクササイズで動かすことで不良姿勢を改善するクラスです。ケガの改善や予防、パフォーマンス向上に効果的です。	45分	☆☆	☆	ヨガストレッチ	ヨガの動きを取り入れたストレッチです。ヨガの動きを覚えつつ筋肉をほぐしましょう。	45分	☆☆	☆
筋膜リリース&ストレッチ	筋膜リリースグッズを用いて、筋膜の癒着を取り除き、コリや痛みを和らげます。筋膜をゆるめながらストレッチを行い、気持ちよく身体を伸ばしていきましょう。	45分	☆	☆	ベーシックホットヨガ	基本的なヨガの動きを通して本来の身体の動かし方を取り戻すことを目的としたヨガです。	60分	☆☆	☆
カキラ	肋骨から背骨、骨盤を整える関節運動です。肩こりや股関節痛、腰痛なども機能改善します。	60分	☆	☆	ステップアップホットヨガ	ベーシックヨガになれた方におすすめなプログラム。ベーシックヨガより強度と難易度がひとつあがります。	60分	☆☆☆	☆☆
フラダンス	心地の良いハワイアンフラの音楽を聴きながら気持ちよく踊れるプログラムです。	60分	☆☆	☆☆	アドバンスホットヨガ	少し低めの温度でしっかりと身体を動かしていきます。ステップアップヨガになれた方におすすめです。	60分	☆☆☆☆	☆☆☆
ZUMBA GOLD	アクティブな中高齢者の方や、フィットネス初心者、特別な配慮が必要な方にも楽しんでもらえるダンス系プログラムです。	45分	☆	☆	ホットストレッチ	常温よりあたたかいスタジオでストレッチを行い、筋肉の伸びを感じていきます。ウォーミングアップや、ホットスタジオが初めての方におすすめです。	20分	☆	☆
ZUMBA	様々な音楽とダンスを融合させて創作されたフィットネスプログラムです。	60分	☆☆☆☆	☆☆	ホットピラティス	おなか周りを引き締め、姿勢を改善し身体のバランスを整えるプログラムです。	60分	☆☆	☆☆
フリースタイルダンス初級	ダンスの基礎や簡単な振り付けで楽しくレッスンしていきます。他のダンスレッスンにも活かせると思いますよ！	60分	☆☆☆	☆☆	スローピラティス	普段のピラティスより少しゆっくりめのピラティスです。身体の調整はもちろん、ストレッチ効果も期待できるエクササイズです。	45分	☆	☆
SALSATION	音楽を大切に、歌詞の持つ意味を表現しながら身体のコア(体幹)を鍛えることができるプログラムです。	60分	☆☆☆	☆☆☆☆	筋膜リリース&リラックス	ホットスタジオにて、ゆったりと全身の筋肉をリリースしていくことにより、リラックスすることが目的のプログラムです。	45分	☆	☆
ラテンダンス basic styling	サルサなどのラテンのリズムで、ベーシックなステップを中心に振付を楽しむクラスです。	45分	☆☆	☆☆	バランスコーディネーション	ストレッチ、トレーニングを行い、身体の改善を行います。	45分	☆☆	☆☆
ハウスダンス	速いビートで軽やかに動き、流れるような素早いステップとフロアワークが特徴です。最初は、難しく感じるかも知れませんが、だんだん慣れていくので、練習していきましょう。	60分	☆☆	☆☆☆	ベーシックホットピラティス	ピラティスの基本であるコア(体感)を中心に全身バランスよくエクササイズを行います。姿勢改善することでシェイプアップはもちろん肩こり腰痛の軽減に繋がります。	45分	☆	☆☆
モダンダンス	身体にやさしいテクニックなのでほかのダンススタイルや普段の自分の動き方にも活かせます。基礎からモダンダンスを楽しんで学びましょう！	60分	☆☆	☆☆☆	筋膜リリース&ストレッチ	筋膜リリースグッズを用いて、筋膜の癒着を取り除き、コリや痛みを和らげます。温かい室温でストレッチを行い、気持ちよく身体を伸ばしていきましょう。	45分	☆	☆

■ ジムエリア

(レッスン時以外はご自由にお使い下さい)

レッスン名	内 容	時間	強度	難易度
RPM	ついつい身体を動かしたくなる音楽に合わせてリズムカルにバイクを漕ぐ屋内のサイクリングクラスです。高い脂肪燃焼効果があり、身体を鍛えます。	30分/45分	☆☆☆☆	☆☆
ボルダリング入門	ボルダリング初心者の方にボルダリングのルールや、登り方のコツなどを説明します。皆さんで楽しみましょう！	最大20分	☆	☆

マイライドバイク	映像を見ながらアナウンスにしたがって、自転車をごぎます。海外の道を行っているような臨場感を味わいましょう！
スラックライン	スラックラインの使い方やコツなどを説明します。皆さんで楽しくチャレンジしましょう！
ボルダリング	壁に設置された突起を使い、壁を登るフリークライミングです。皆さんで楽しくチャレンジしましょう！

■ JOYBEAT(ジョイビート)

カラオケ「JOYSOUND」の豊富な音源からフィットネス向けにアレンジされた厳選楽曲でエクササイズを行います。サーキットトレーニング、ヨガ、ピラティス、エアロピクスまで、様々な種類のプログラムが3D映像にて受けることができ、初心者の方でも気軽にレッスンを楽しめます。スクールレッスン以外でもJOYBEATで様々なレッスンを受けることが可能です。(無料で受け放題)スタジオフリーエリアにてお使いいただけます。スタッフまでお声掛け下さい。