

Bears大日スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2018年 3月

時間	月			火			水			木			金			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	アリーナ	スタジオ	ジムエリア		
10:00				10:15~11:00 バレエEX さわ	10:05~10:50 朝ヨガ ★ misa		10:15~11:00 ベーシックエアロ 福浦			10:30~11:15 初級エアロ 吉原	10:20~11:05 骨盤調整ヨガ 長谷川		10:45~11:15 朝ストレッチ スタッフ			10:30~11:30 ボディ アタック60 武田	10:15~11:00 ヨガストレッチ 雨野		10:15~11:15 ボディ コンバット60 丸橋			10:00	
11:00	11:00~11:45 ラテンダンス basic styling 山本	11:15~12:00 ホットゆるトレ 坂上		11:15~12:00 ハタフロー natsuko	11:10~12:10 ホットバレエ スクール さわ (有料登録制)	new 11:15~12:05 ZUMBA50 山本	11:15~12:00 ホットリセットヨガ ★ 福浦			11:30~12:15 リラククス ヨガ 長谷川 (有料登録制)	11:15~12:15 リラククス ヨガ 長谷川		11:30~12:15 ホットピラティス 山松	11:30~12:15 ホットピラティス 山松		11:45~12:45 Jrスクール アドベンチャー 丸橋 (シックス)	11:15~12:00 パランスコーディ ネーション 雨野	new 11:45~12:30 RPM45 浅井	11:30~12:15 ボディ アタック45 丸橋			11:00	
12:00	12:00~12:50 ZUMBA50 山本	12:15~13:00 ホットヨガ ★ 坂上		12:30~13:00 ボディコンバット 石村	12:30~13:15 ヴィンヤサヨガ ★ 福島		12:15~13:00 ホットベーシックヨガ ★ hiromi			12:15~12:45 RPM30 河面	12:50~13:50 ZUMBA 60 キャンベル		JYBEAT 12:30~13:00 コンバット	12:30~13:15 骨盤調整ヨガ hiromi		12:10~12:55 ホットヨガ ★ 福島	12:30~13:15 中級エアロ 坂上		12:30~13:15 中級エアロ 坂上	12:45~13:15 ホットストレッチ 丸橋		12:00	
13:00	13:00~13:45 カキラ Kimiko	13:15~14:15 ホット ヨガビギナー 長谷川 (有料登録制)		13:30~14:15 大人のチアダンス 早坂 (定員12名)	13:30~14:15 引き締めEX 福島		13:15~14:00 シェイプルーホットヨガ ★ hiromi			13:10~13:55 チトックス リフレッシュヨガ ★ Ava	13:10~13:55 チトックス リフレッシュヨガ ★ Ava		13:35~14:20 チトックス&コアヨガ misa	13:35~14:20 チトックス&コアヨガ misa		13:00~13:45 ラテンダンス basic styling 山本	13:45~14:15 ホットゆるトレ 坂上		13:30~14:15 HIP HOP ダンス 沖原	13:30~14:15 チトックス&コアヨガ hiroyo		13:00	
14:00	14:00~14:45 中級エアロ 坂上	14:25~15:10 骨盤調整ヨガ 長谷川		14:30~15:30 フラダンス 60 八田	14:30~15:15 ホットヨガ ★ 竹内		14:30~15:15 ボディメイクEX Aya			14:10~14:55 パワースタイル ヨガ ★ Ava	14:10~14:55 パワースタイル ヨガ ★ Ava		14:35~15:20 リラククスヨガ misa	14:35~15:20 リラククスヨガ misa		14:15~15:00 かんたんエアロ 松田	14:30~15:15 House ダンス 沖原		14:30~15:00 1週間分の腹筋 丸橋			14:00	
15:00	15:00~15:45 slow flow ヨガ 藤本(京美)									15:15~16:00 ホット ピラティス 竹内		15:00~15:50 ZUMBA50 山本											15:00
16:00				16:00~16:45 Jrスクール キッズ空手			16:00~16:50 Jrスクール 幼児体育			16:15~16:45 RPM30 河面			16:45~17:45 Jrスクール チアダンス ジュニア		15:45~16:30 パワーヨガ (アシュタナガ) 福島	15:45~16:30 ホットヨガ ★ 松山		16:00~16:45 リラククスヨガ 出口		15:45~16:30 ホットヨガ ★ 中村			16:00
17:00				17:00~18:00 Jrスクール 空手 ジュニア			17:00~18:00 Jrスクール 体育スクール 小学生クラス						17:00~18:00 Jrスクール アドベンチャー 6(シックス)		16:45~17:30 ピラティス 松山	16:45~17:30 ホットヨガ ★ 坂上		17:00~17:30 コンバット 丸橋		17:00~17:45 ホットヨガ ★ 出口			17:00
18:00															17:45~18:30 姿勢改善ヨガ 木藤		18:00~18:30 エアロビクス						18:00
19:00	JYBEAT 19:15~19:45 コンバット	19:00~19:45 骨盤調整ヨガ ★ hiroyo		19:00~19:50 ZUMBA50 成尾	19:00~19:45 RPM45 浅井		19:00~19:50 シェイプアップヨガ 出口			19:00~19:45 ボディ コンバット45 丸橋	19:00~19:45 スローピラティス 小林		19:00~19:45 ボディ アタック60 丸橋	19:00~19:45 ボディ アタック60 丸橋	19:00~19:45 ボディ アタック60 丸橋	19:00~19:45 ボディ アタック60 丸橋	19:00~19:45 ボディ アタック60 丸橋						19:00
20:00	20:00~20:45 ボディコンバット テック&30 石原	20:00~20:45 パワーヨガ ★ hiroyo		20:05~21:05 ボディ アタック45 丸橋	20:00~20:45 ホットヨガ ★ 長谷川		20:00~21:00 フリースタイル ダンス 初級 キャンベル	20:00~20:45 ホットヨガ ★ 出口		20:00~21:00 ボディ アタック60 丸橋	20:00~20:45 ホットヨガ ★ 小林		20:00~21:00 ZUMBA 60 キャンベル	20:00~20:45 ホットピラティス 丸橋		20:30~21:00 RPM30 河面							20:00
21:00					21:00~21:30 ヨガ&ストレッチ 長谷川			21:00~21:30 ヒーリングヨガ 出口															21:00

- 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、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。
- 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～19:00終了でございます。
- 定員制のレッスンは、レッスン開始20分前よりジムカウンター前にて整理券の配布を行います。
- ホットヨガの★印は「運動量」を表しています。＊強度・難易度ではございません。
- ボディジャムテック&45、ボディコンバットテック&30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