

# Bears大日スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2018年 4月

| 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 |                                     |   |       |  |  |                            |  |   |       |  |   | 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 |     |                                     | 10:00-10:45<br>朝ヨガ<br>misa              |       | 10:15-11:00<br>ベーシックエアロ<br>福浦              |  |                            | 10:15-11:00<br>初級エアロ<br>吉原                 | 10:15-11:00<br>骨盤調整ヨガ<br>長谷川            |       | 10:15-11:00<br>カキラ<br>kimiko                 | 10:00-11:00<br>骨盤調整ヨガ<br>hiromi         | 10:00 |  | 10:15-11:00<br>ヨガストレッチ<br>雨野            |                          | 10:15-11:15<br>ボディコンバット<br>丸橋           | 10:30-10:50<br>ホットストレッチ<br>スタッフ       |                            | 10:00 |       |
| 11:00 |     | 11:00-12:00<br>ゆるトレ<br>坂上           | 11:00-12:00<br>ハタフロー<br>(低温)<br>natsuko |       | 11:15-12:15<br>ZUMBA60<br>山本               | 11:15-12:00<br>ホットリセットヨガ<br>福浦           |                            | 11:15-12:15<br>中級エアロ<br>吉原                 | 11:15-12:15<br>美ボディヨガ<br>長谷川            |       | 11:15-12:15<br>ボディアタック<br>テック&45<br>河面       | 11:15-12:15<br>ホットピラティス<br>松山           | 11:00 | 11:15-12:00<br>ボディアタック45<br>武田               | 11:15-12:00<br>バランス<br>コーディネーション<br>雨野  |                          | 11:30-12:15<br>ボディアタック45<br>丸橋          | 11:30-12:15<br>ホット自力整体<br>森           |                            | 11:00 |       |
| 12:00 |     | 12:15-13:15<br>中級エアロ<br>&コアトレ<br>坂上 | 12:15-13:15<br>代謝アップヨガ<br>福島            |       | 12:30-13:15<br>ボディコンバット<br>テック&30<br>森     | 12:30-13:15<br>ホットゆったりストレッチ<br>スタッフ      |                            | 12:30-13:30<br>ZUMBA60<br>キャンベル            | 12:30-13:30<br>ホット自力整体<br>柳瀬            |       |  | 12:30-13:30<br>デトックスフロー<br>misa         | 12:00 | 12:15-13:15<br>Jr.スクール<br>アドベンチャー6<br>福島     | 12:15-13:15<br>ホットヨガ<br>福島              | 12:15-13:00<br>RPM<br>浅井 | 12:30-13:30<br>筋膜リリース<br>&ストレッチ<br>スタッフ | 12:30-13:30<br>ホットゆるトレ<br>坂上          | 12:30-13:00<br>RPM30<br>河面 | 12:00 |       |
| 13:00 |     | 13:30-14:30<br>フラダンス<br>八田          | 13:30-14:30<br>引き締めEX<br>福島             |       | 13:30-14:45<br>グラヴィティヨガ<br>(定員15名)         | 13:30-14:15<br>ホット自力整体<br>森              |                            | 13:45-14:45<br>ボルドブラ<br>竹内                 | 13:45:14:45<br>デトックス<br>リフレッシュヨガ<br>Aya |       | 13:45-14:30<br>ラテンダンス<br>basic styling<br>山本 | 13:45-14:30<br>リラクソヨガ<br>misa           | 13:00 | 13:30-14:15<br>ラテンダンス<br>basic styling<br>山本 | 13:30-14:15<br>骨盤調整ヨガ<br>福島             |                          | 13:45-14:30<br>デトックス<br>&コアヨガ<br>hiroyo |                                       |                            | 13:00 |       |
| 14:00 |     | 14:45-15:45<br>ハタフロー<br>藤本          | 14:45-15:45<br>ホットヨガ<br>竹内              |       |  | 14:30-15:30<br>パワーヨガ<br>Aya              |                            |  | 15:00-16:00<br>ホットピラティス<br>竹内           |       | 14:45-15:45<br>ZUMBA60<br>山本                 | 14:45-15:30<br>筋膜リリース<br>&ストレッチ<br>スタッフ | 14:00 | 14:30-15:15<br>かんたんエアロ<br>松田                 | 15:00-15:45<br>ベーシック<br>ホットピラティス<br>松山  |                          | 15:45-16:45<br>リフレッシュヨガ<br>出口           | 15:45-16:45<br>ステップアップ<br>ホットヨガ<br>中村 |                            | 14:00 |       |
| 15:00 |     |                                     |   |       | 16:00-16:50<br>Jr.スクール<br>幼児体育             |  |                            | 16:45-17:45<br>Jr.スクール<br>チアダンス<br>【ジュニア1】 |   |       | 17:00-18:00<br>Jr.スクール<br>アドベンチャー6<br>スタッフ   |   | 15:00 | 17:00-18:00<br>ボディジャム<br>テック&45<br>奥村        | 17:00-18:00<br>ステップアップ<br>ホットヨガ<br>坂上   |                          | 17:00-18:00<br>カキラ<br>サーロス<br>kimiko    | 17:00-18:00<br>アドバンス<br>ホットヨガ<br>出口   |                            | 15:00 |       |
| 16:00 |     |                                     |   |       | 17:00-18:00<br>Jr.スクール<br>体育スクール<br>小学生クラス |  |                            | 18:00-19:00<br>Jr.スクール<br>チアダンス<br>【ジュニア2】 |   |       |  |   | 16:00 | 18:15-19:15<br>ファンクショナル<br>コアトレーニング<br>河面    | 18:15-19:15<br>姿勢改善ヨガ<br>柳瀬             |                          | 18:15-19:15<br>ボディコンバット<br>テック&45<br>森  |                                       |                            | 16:00 |       |
| 17:00 |     |                                     |   |       | 18:45-19:45<br>骨盤調整ヨガ<br>hiroyo            |  |                            | 19:15-20:00<br>ボディコンバット45<br>丸橋            | 19:15-20:00<br>スローピラティス<br>小林           |       | 19:15-20:00<br>ボディジャム<br>テック&30<br>yukky     | 19:15-20:00<br>ホットヨガ<br>黄               | 17:00 |  | 19:30-20:15<br>筋膜リリース<br>&ストレッチ<br>スタッフ |                          |   |                                       | 17:00                      |       |       |
| 18:00 |     |                                     |   |       | 20:00-20:30<br>RPM30<br>河面                 | 20:00-21:00<br>フリースタイル<br>ダンス初級<br>キャンベル | 20:00-21:00<br>ホットヨガ<br>出口 | 20:15-21:15<br>ボディアタック<br>丸橋               | 20:15-21:15<br>ホットヨガ<br>小林              |       | 20:15-21:15<br>ボディコンバット<br>テック&45<br>柳瀬      | 20:15-21:15<br>ホット痩身ヨガ<br>黄             | 18:00 |  |   |                          |   |                                       | 18:00                      |       |       |
| 19:00 |     |                                     |   |       | 21:15-22:15<br>SALSATION<br>キャンベル          | 21:15-22:00<br>リラクソヨガ<br>出口              |                            | 21:30-22:15<br>ボディジャム<br>テック&30<br>奥村      | 21:30-22:15<br>ホットゆったりストレッチ<br>スタッフ     |       | 21:30-22:15<br>プレスヨーガ<br>柳瀬                  |   | 19:00 |  |   |                          |   |                                       | 19:00                      |       |       |
| 20:00 |     |                                     |   |       |  |  |                            |  |   |       |  |   | 20:00 |  |   |                          |   |                                       |                            |       | 20:00 |
| 21:00 |     |                                     |   |       |  |  |                            |  |   |       |  |   | 21:00 |  |   |                          |   |                                       |                            |       | 21:00 |
| 22:00 |     |                                     |   |       |  |  |                            |  |   |       |  |   | 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、飲み物も忘れずにお持ち下さい。

●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。

●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&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