

# Bears大日スポーツクラブVivo

# プログラムスケジュール

# 2021年4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							
10:00		10:15-11:15 骨盤調整 ホットヨガ (タオル妻) hiromi	10:30-11:00 サイクルFIT スタッフ		10:15-10:45 筋脈ストレッチ スタッフ			10:15-11:00 KARADA繪圖に 整える 広川			10:30-11:15 モーニング ホットヨガ 大泉	10:45-11:15 サイクルFIT スタッフ		10:30-11:00 サイクルFIT beginner スタッフ		10:00			10:15-11:00 サイクルFIT 河面	10:15-11:00 ボディコンバット 濱	11:00-11:30 ホットストレッチ 中居		10:00
11:00	11:30-12:15 HIT 河面			11:15-12:00 シェイプアップEX 広川	11:15-12:15 ホットリラックス アロマヨガ 福島	フリー利用	11:15-12:00 ラテンダンス basio styling 山本	11:15-12:00 ピラティス 広川		場所変更 11:30-12:15 ピラティス 広川			11:30-12:15 かんたんエアロ 坂上	11:15-11:45 ボデココロポロフィット 中居		11:00		11:30-12:15 ホットヨガ 河村	11:30-12:15 UP HIT 奥橋	11:00-11:30 ホットストレッチ 中居		11:00	
12:00		12:45-13:30 アシュタンガ ヨガ かんとん エアロ 坂上		12:30-13:15 ボディジャム miyu			12:15-13:00 ZUMBA 山本	12:15-12:45 サイクルFIT 白田	12:30-13:00 HIT 中居			12:45-13:30 ボディジャム 坂上	12:30-13:15 ホットヨガ 坂上		12:00	12:15-12:45 アドベンチャー6 【ジュニア】		12:45-13:30 ホットピラティス 河村	12:45-13:15 アドベンチャー6 【ジュニア】	12:45-13:30 ベーシック ホットヨガ 坂上		12:00	
13:00					13:30-14:15 コアトレ& ストレッチ 壺井	フリー利用		13:00-13:30 シェイプアップ 白田	13:45-14:30 スタイルアップ ヨガ 壺井	13:15-14:15 パワーヨガ 大泉		13:45-14:30 かんたんステッ 竹内(13名限定)	13:45-14:30 美脚ピラティス 広川	13:45-14:30 美脚ピラティス 広川		13:00		13:45-14:30 ボディジャム miyu	13:45-14:30 筋脈リリース& ストレッチ 奥橋	13:45-14:15 ホットコアトレ KTB		13:00	
14:00		14:45-15:15 フリーエア キラーキック		15:30-16:00 ホットストレッチ 壺井				14:45-15:30 サイクルFIT 河面	14:45-15:15 ホットストレッチ 河面			14:45-15:30 ペルビクEX 竹内	15:00-15:30 ペルビクEX 壺井	15:45-16:30 スタイルアップ ヨガ 壺井		14:00		14:45-15:30 パワーヨガ 河村	14:45-15:30 筋脈リリース& ストレッチ 奥橋	15:00-16:00 アクティブヨガ 出口		14:00	
15:00					15:15-16:00 アロマ リフレッシュヨガ 壺井				15:45-16:45 Jrスクール チアダンス 【キッズ】			15:45-16:30 スタイルアップ ヨガ 壺井	17:00-17:30 アドベンチャー 【ジュニア】	17:30-18:00 アドベンチャー 【ジュニア】		15:00	15:00-15:45 オリジナルエアロ 松田	16:00-16:30 パワーヨガ 河村	16:45-17:15 ストレッチボールEX 河面	17:00-17:30 アクティブボディ 奥橋	17:45-18:15 ホットストレッチ 奥橋	15:00	
16:00	※詳細① 16:30-17:30 Jrスクール ダンススクール 【ジュニア1】								16:00-16:50 Jrスクール チアダンス 【ジュニア1】			16:50-17:50 Jrスクール チアダンス 【ジュニア2】	17:00-17:30 アドベンチャー 【ジュニア】	17:30-18:00 アドベンチャー 【ジュニア】		16:00		16:00-16:30 ホットリズムコアトレ 星畑	16:15-17:15 筋脈リリース& ストレッチ 河面	16:15-17:15 リラククス ホットヨガ 出口		16:00	
17:00	17:45-18:45 Jrスクール ダンススクール 【ジュニア1】								17:00-17:30 Jrスクール チアダンス 【ジュニア1】			18:00-19:00 Jrスクール チアダンス 【ジュニア2】	18:30-19:15 HIT美脚 ストレッチ 壺井	19:30-20:15 ボディコアトレ 河面		17:00		17:30-18:15 筋脈リリース& ストレッチ 河面	17:45-18:15 ホットストレッチ 奥橋			17:00	
18:00		18:30-19:00 ホットストレッチ スタッフ							18:00-19:00 Jrスクール チアダンス 【ジュニア2】			19:00-19:45 HIT筋脈 ストレッチ 壺井	19:30-20:15 ボディコアトレ 河面	19:30-20:15 ホットヨガ 賞		18:00		18:30-19:15 筋脈リリース& ストレッチ 河面				18:00	
19:00		19:30-20:00 やさしいヨガ 星畑		19:30-20:15 ボディアタック 角田	19:15-20:00 ホットピラティス 河村			19:15-20:00 ボディジャム YUSHI	19:30-20:00 ウェストシェイプヨガ 壺井			20:00-21:00 ホットヨガ 小林	20:30-21:15 ホットヨガ 賞	20:30-21:00 ホットヨガ 賞		19:00							19:00
20:00	20:00-20:45 ボディジャム miyu	20:30-21:30 ホットパワー ヨガ 星畑		20:30-21:15 ベーシック ホットヨガ 坂上			20:20-21:05 K-POPダンス 星畑	20:20-21:15 美尻EX 奥橋	20:40-21:10 キラーキック トレーニング(HIT)			21:15-22:00 アロマンバヨガ 壺井	21:30-22:15 筋脈リリース &ストレッチ 河面	20:30-21:00 サイクルFIT 河面		20:00	ジム利用時間19:00まで 営業終了は19:30です						20:00
21:00	21:00-21:45 筋脈リリース &ストレッチ スタッフ			21:00-21:45 ボディコンバット 濱												21:00							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させていただきますので、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。
- コロナ対策により、安全に施設を利用して頂く為アリーナスタジオ、ホットスタジオは定員を設けております。各スタジオの定員数は別途掲示物、HPをご覧くださいませよう願いたします。
- 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)