

【2016年12月】

feel so happy Vivo Bearsi 豊中店



12月 スクールスケジュール



| | |
|------|-----------------------|
| 休館日 | 12月29日(木) ~1月3日(火) |
| 祝日営業 | 23日(金) |

| 時間 | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | | 時間 | | |
|-------|---|-------------------------------------|---|---|---|---|---|--|---|-------------------------------------|--|---|-----------------------------------|---|---------|-------|--|
| | ホットスタジオA | ホットスタジオB | ホットスタジオA | ホットスタジオB | ホットスタジオA | ホットスタジオB | ホットスタジオA | ホットスタジオB | ホットスタジオA | ホットスタジオB | ホットスタジオA | ホットスタジオB | ホットスタジオA | ホットスタジオB | | | |
| 10:00 | レッスン開始5分以降は入室できません。常温クラスは、上着またはブランケットを持参し体温調整しましょう。 | | | | | | | | | | | | 12月のみ運営わり | NEW!! | 10:00 | | |
| 11:00 | 12月講師変更 | | | 10:30~11:30 Bodyコンディ ショニングホットヨガ | | 10:30~11:30 アクティブ ホットヨガ Mai | 10:30~11:30 骨盤調整 ホットヨガ 林 | | | | 10:30~11:30 週替わり ホットクラス お楽しみに★ | NEW!! | | 10:30~11:30 パワーホットヨガ (English&日本語) Mia | 11:00 | | |
| 11:00 | 11:00~12:00 リフレッシュホットヨガ (English&日本語) Mia | | 11:15~12:15 脂肪燃焼 ホットカキラ 南野(智) | | 11:00~12:00 リラックス・フロー ホットヨガ JONA | | | 11:00~12:00 ホット ピラティス Tae | 11:00~12:00 アンチエイジング ホットヨガ 長谷川 | | 11:00~12:00 インナービューティー ホットヨガ Yuko | | 11:00~12:00 アロマ ホットヨガ 政岡 | | 11:00 | | |
| 12:00 | | JOYBEAT 12:00~14:00 | | | | JOYBEAT 12:00~14:00 | | | | | JOYBEAT 12:00~14:00 | | JOYBEAT 12:30~14:00 | | 12:00 | | |
| 13:00 | | ★自由に好きな レッスンを選択 | | 12:45~13:45 はじめての陰ヨガ 6日&20日 【常温】Nory | | ★自由に好きな レッスンを選択 | | ◆JOYBEAT参加で1日1ポイント! 10ポイント集めてタオルGet ◆JOYBEAT可能時間に、好きなレッスンを選択 | | | ★自由に好きな レッスンを選択 | | ★自由に好きな レッスンを選択 | NEW!! | 13:00 | | |
| 14:00 | 14:00~15:00 ベーシックII ホットヨガ 古藤 | | 14:00~15:00 スタイルアップ ホットヨガ Nory | | 14:00~15:00 脂肪燃焼 ホットカキラ 南野(智) | | | 14:30~15:30 ベーシック ホットヨガ 政岡 | | 14:00~15:00 機能改善 ホットカキラ 西山 | | 14:00~15:00 体質改善デトックス ホットヨガ KAORI | | 13:30~14:30 セルフケア ホットヨガ 沖田 | 14:00 | | |
| 15:00 | | JOYBEAT 15:00~18:30 | | | | | | | | | JOYBEAT 15:00~18:30 | | JOYBEAT 15:00~16:00 | | 15:00 | | |
| 16:00 | | | | | | | | | JOYBEAT 16:00~18:30 | | | | ★自由に好きな レッスンを選択 | | 16:00 | | |
| 17:00 | 16:30~17:30 リラックスヨガ 12日&26日 【常温】山下 | ★自由に好きな レッスンを選択 | | JOYBEAT 17:00~18:30 | | JOYBEAT 17:00~19:30 | | | ★自由に好きな レッスンを選択 | | ★自由に好きな レッスンを選択 | | ★自由に好きな レッスンを選択 | 16:00~17:00 ヒーリングホット ハタヨガ KAORI | 16:00 | | |
| 18:00 | | | | ★自由に好きな レッスンを選択 | | ★自由に好きな レッスンを選択 | | | | | | | ★自由に好きな レッスンを選択 | 16:00~17:00 シェイプアップ ホットヨガ 梶原 | 17:00 | | |
| 19:00 | | | 18:45~19:45 アクティブ ホットヨガ Mai | | | | | 18:45~19:45 HOT ゆったり夜ヨガ JONA | | 23日 16:00~ | | | | | 19:00 | | |
| 20:00 | 19:30~20:30 デトックス ホットヨガ Azusa | | | | 12月講師変更 | | | | | | | | | | 19:00 | | |
| 20:00 | | 20:00~21:00 骨盤調整 ホットヨガ Emi | 20:00~21:00 ベーシックフロー ホットヨガ Mai | | 19:30~20:30 ディープヒーリング ホットヨガ 中島 | NEW!! | | | | | 19:15~20:15 心もからだも ホットヨガ 中本 | NEW!! | | | 20:00 | | |
| 21:00 | | | | | | 20:00~21:00 パワーホットヨガ (English&日本語) Mia | 20:00~21:00 シェイプアップ ホットカキラ 森智子 | | | | | 20:00~21:00 スタイルアップ ホットヨガ 沖田 | | | 21:00 | | |
| | | | | | | | | | | | | 23日 14:30~ | 常温 | ★自由に好きな レッスンを選択 | | 21:00 | |
| | | | | | | | | | | | | スクールスケジュールの見方 | | 営業時間 | | | |
| | | | | | | | | | | | | 時間 レッスン名 | 19:30~20:30 ホットヨガ | 月~金 | 10時~22時 | | |
| | | | | | | | | | | | | インストラクター 初めての方におすすめ | 豊中 | 土・日・祝 | 10時~19時 | | |
| | | | | | | | | | | | | HP「bearsi豊中」で検索 ブログもやってます! 代行・休講は、ボード・HPでご確認 ください。Web予約できます! | | | | | |

- プログラム開始5分後の入場、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。
- 欠席をされる場合は事前に連絡をお願いします。連絡なしでの欠席は出席とカウントし、振替ができません。無断欠勤が3回続きますと、当日予約のみに制限致します!!
- クラス参加時は、必ず飲み物をお持ちください。(推奨500~1,000ml) お持ちでない方は参加をすることができません。水素水会員募集中!
- インストラクターの都合により、プログラムの変更や担当者の変更をすることがございます。予めご了承ください。
- 振替は、当月内に限ります。休館日、祝日営業をお確かめの上、ご予約をお取りください。
- 予約制限は一度に2個までとなります。(ライト・レギュラー・プラチナ)
- 翌月の予約は、前月の20日から承ります。

