

【2017年1月】

feel so happy Vivo Bearsi 豊中店



1月 スクールスケジュール



休館日	1月1日(日) 1月2日(月) 1月3日(火)
祝日営業	9日(月)

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		~9日&23日~	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。												10:00
11:00	11:00~12:00 リフレッシュ ホットヨガ 飯干	10:30~11:30 インナービューティー ホットヨガ 【10名限定】山下	10:30~11:30 Bodyコンディ ショニングホットヨガ 南野(千)		11:00~12:00 リラックス・フロー ホットヨガ JONA	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	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		10:30~11:30 ホットハタヨガ ストレッチ 飯干	1月通替わりクラス 11:00~12:00 週替わり ホットクラス お楽しみに★	NEW!! 11:00~12:00 リラックス心地 ホットヨガ 松山	10:30~11:30 パワーホットヨガ (English&日本語) Mia	11:00
12:00						◆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								12:00~13:30 JOYBEAT	12:00
13:00		JOYBEAT 13:00~13:50 肩こり腰痛 ヨガ (まったり)		12:30~13:30 はじめての陰ヨガ 17日&31日 【常温】Nory		JOYBEAT 13:00~13:50 肩こり腰痛 ヨガ (肩まわり集中)		★自由に好きな レッスンを選択		13:00~13:50 肩こり腰痛 ヨガ (姿勢改善)		★自由に好きな レッスンを選択	13:00~14:00 JOYBEAT	★自由に好きな レッスンを選択	13:00
14:00	講師変更 14:00~15:00 ベーシックII ホットヨガ 沖田		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)		講師変更 14:30~15:30 ベーシック ホットヨガ 浅田		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	JOYBEAT 14:30~16:00	14:00
15:00		★自由に好きな レッスンを選択 ※1/9はレッス ンが無い時間に 利用可		★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		★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	15:00
16:00					15:30~16:30 骨盤調整カキラ 11日&25日 【常温】南野(智)							1月講師変更 ★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				JOYBEAT 17:30~18:20 肩こり腰痛 ヨガ (肩・眼疲労予防)		JOYBEAT 17:00~18:30 ★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 吉識	JOYBEAT 17:00~18:00 ★自由に好きな レッスンを選択	17:00
18:00															18:00
19:00	時間変更 9日15:30~ 19:00~20:00 デトックス ホットヨガ Azusa		18:45~19:45 アクティブ ホットヨガ Mai	~17EWS~ 19:00~20:15 サウンドヒーリング ヨガニトラ&音叉	時間変更 19:00~20:00 ディープヒーリング ホットヨガ 中島			18:45~19:45 HOT ゆったり夜ヨガ JONA	時間変更 19:00~20:00 心もからだも ホットヨガ 中本		スクールスケジュールの見方 営業時間				19:00
20:00		9日 17:00~ Aスタジオ		【有料】吉識&石井							時間 19:30~20:30	月~金 10時~22時	レッスン名 ホットヨガ	土・日・祝 10時~19時	20:00
21:00			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		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	初めの方に おすすめ	HP「bearsi豊中」で検索 ブログもやっています! 代行・休講は、ボード・HPでご確認 ください。Web予約できます!		21:00	
												常温	等すぎない温度のクラス		

- 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させていただきます。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。

