

Bears大日スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2018年 10月(9/11訂正版)

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	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	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		フリーエリア 9:45-11:00 朝ヨガ misa	フリー利用	フリー利用	10:15-11:00 ベアッシュエアロ 福浦	フリー利用	フリー利用	10:15-11:00 初級エアロ 吉原	10:15-11:00 骨盤調整ヨガ 長谷川	フリー利用	10:15-11:00 初級エアロ 竹内	10:00-11:00 骨盤調整ヨガ hiromi	フリー利用	10:00	フリーエリア 10:15-11:00	10:15-11:00 ヨガストレッチ 雨野	フリー利用	10:15-11:15 ボディコンバット 丸橋	10:30-11:15 筋力リリース &ストレッチ スタッフ	フリー利用	10:00		
11:00		11:15-12:00 ゆるトレ 坂上	11:15-12:00 リフレッシュヨガ (低温) 坂上	フリー利用	11:15-12:00 ZUMBAGOLD 山本	11:15-11:35 ホットストレッチ 山本	フリー利用	11:15-12:15 中級エアロ 吉原	11:15-12:15 美ボディヨガ 長谷川	フリー利用	11:15-12:15 エアロフィット エクササイズ 竹内	11:15-12:15 ホットピラティス 松山	フリー利用	11:00	11:15-12:00 ピラティス初級 武田	11:15-12:00 バランス コーディネーション 雨野	フリー利用	11:30-12:15 ボディアタック45 丸橋		フリー利用	11:00		
12:00		12:15-13:15 中級エアロ &コアトレ 坂上	12:15-13:15 代謝アップヨガ 福島	フリー利用	12:15-13:15 ZUMBA 山本	12:15-13:15 代謝アップヨガ hiroyo	フリー利用	12:30-13:30 ZUMBA キャンベル	12:30-13:30 リフレッシュヨガ 柳瀬	フリー利用	12:30-13:30 フリーエリア	12:30-13:30 デトックスフロー misa	フリー利用	12:00	12:15-13:15 Jrスクール アドベンチャー6 スタッフ	12:15-13:15 ホットヨガ 福島	12:15-13:00 RPM 浅井	12:30-13:15 筋力リリース &ストレッチ 中村(青)	12:30-13:30 ホットゆるトレ 坂上	フリー利用	12:00		
13:00		13:30-14:30 フラダンス 八田	13:30-14:30 引き締めEX 福島	フリー利用	13:30-14:45 グラヴィティヨガ (定員15名) 山本	13:30-14:30 リフレッシュヨガ hiroyo	フリー利用	13:45-14:30 ボルドプラ 竹内	13:45-14:30 パワーヨガ 柳瀬	フリー利用	13:45-14:30 ラテンダンス basic styling 山本	13:45-14:30 リラクソロジー misa	フリー利用	13:00	13:30-14:15 ラテンダンス basic styling 山本	13:30-14:15 骨盤調整ヨガ 福島	13:00-13:20 ボルダリング入門	13:30-16:30 フリーエリア	13:45-14:30 ホットコアトレ 中村(青)	フリー利用	13:00		
14:00		14:45-15:30 背骨矯正ヨガ 藤本	14:45-15:45 リフレッシュヨガ 竹内	フリー利用	14:45-15:30 ホットゆるトレ 中村(青)	フリー利用	フリー利用	14:45-15:45 ホットピラティス 竹内	フリー利用	14:45-15:45 ホットピラティス 竹内	14:45-15:30 ZUMBA 山本	14:45-15:30 筋力リリース &リラクソロジー 中村(青)	フリー利用	14:00	14:45-15:30 初級エアロ 松田	14:45-15:30 ベーシック ホットピラティス 松山	フリー利用	15:45-16:45 リフレッシュヨガ 出口	15:45-16:45 ステップアップ ホットヨガ 中村(知)	フリー利用	14:00		
15:00		15:45-19:15 フリーエリア	フリー利用	フリー利用	16:00-16:20 ボルダリング入門	16:00-16:50 Jrスクール 幼児体育	フリー利用	16:00-16:20 ボルダリング入門	16:45-17:45 Jrスクール チアダンス 【キッズ】	フリー利用	17:00-18:00 Jrスクール アドベンチャー6 スタッフ	17:00-18:00 Jrスクール チアダンス 【ジュニア1】	フリー利用	15:00	15:45-16:45 中級エアロ 松田	15:45-16:45 ベーシック ホットヨガ 松山	フリー利用	15:45-16:45 リフレッシュヨガ 出口	15:45-16:45 ステップアップ ホットヨガ 中村(知)	フリー利用	15:00		
16:00		フリーエリア	フリー利用	フリー利用	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 チアダンス 【ジュニア2】	フリー利用	18:00-19:00 Jrスクール チアダンス 【ジュニア2】	フリー利用	18:00-19:00 Jrスクール チアダンス 【ジュニア2】	18:00-19:00 Jrスクール アドベンチャー6 スタッフ	17:00-18:00 Jrスクール アドベンチャー6 スタッフ	フリー利用	16:00	17:00-18:00 ボディジャム テック&45 奥村	17:00-18:00 ステップアップ ホットヨガ 坂上	17:00-17:20 ボルダリング入門	17:00-18:00 カキラ kimiko	17:00-18:00 アドバンス ホットヨガ 出口	フリー利用	16:00		
17:00		19:00-19:45 ボディコンバット45 赤木	19:15-20:15 姿勢改善ヨガ 柳瀬	フリー利用	19:00-19:45 ボディジャム45 YUSHI	19:00-19:20 ホットストレッチ 山本	フリー利用	19:15-20:00 ボディコンバット45 丸橋	19:15-20:00 スローピラティス 小林	フリー利用	19:30-19:50 ボルダリング入門	19:15-20:00 ホットヨガ 黄	フリー利用	17:00	18:15-19:15 モダンダンス 白井	18:15-19:30 フリーエリア	フリー利用	18:15-19:30 フリーエリア	18:15-18:35 ホットゆるトレ 丸橋	18:40-19:00 ホットストレッチ 丸橋	フリー利用	17:00	
18:00		20:30-21:30 ボディジャム テック&45 yukky	20:30-21:30 ホットヨガ 長谷川	フリー利用	20:00-21:00 フリースタイル ダンス初級 キャンベル	20:00-21:00 ホットヨガ 出口	フリー利用	20:15-21:15 ボディアタック 丸橋	20:15-21:15 ホットヨガ 小林	フリー利用	20:15-20:45 RPM30 豊山	20:15-21:15 ハウスダンス 白井	20:15-21:15 ホット痩身ヨガ 黄	フリー利用	18:00	19:30-20:15 ジャイロキネシス 白井	フリーエリア	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	18:00	
19:00		21:45-22:30 パワーヨガ 柳瀬	21:45-22:30 骨盤調整ヨガ 長谷川	フリー利用	21:15-22:15 SALSATION キャンベル	21:15-22:00 リラクソロジー 出口	フリー利用	21:30-22:15 ボディジャム テック&30 奥村	フリー利用	21:30-22:15 ジャイロキネシス 白井	21:30-22:15 リラクソロジー 柳瀬	フリー利用	フリー利用	19:00	20:00	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	19:00	
20:00		フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	20:00	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	20:00
21:00		フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	21:00	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	21:00
22:00		フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	22:00	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	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。
 - 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～19:30終了**でございます。
 - アリーナ、ホットスタジオのフリーエリア表記の時間は各エリアを解放いたしますのでストレッチ等にご利用ください。
 - ボルダリング初級のクラスのみ出入り自由となっております。
- 🌱 **初心者の方でも入りやすいプログラム。**