

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 | | | | | | | | | | | | | 9:30 | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | フリーエリア | 朝ヨガ misa | ボルダリング スラックライン MyRide 常設 | 10:15-11:00 ベーシックエアロ 福浦 | | ボルダリング スラックライン MyRide 常設 | 10:15-11:00 初級エアロ 吉原 | 10:15-11:00 骨盤調整ヨガ 長谷川 | ボルダリング スラックライン MyRide 常設 | 10:15-11:00 初級エアロ 竹内 | 10:00-11:00 骨盤調整ヨガ hiromi | ボルダリング スラックライン MyRide 常設 | 10:00 | フリーエリア | 10:15-11:00 ヨガストレッチ 雨野 | ボルダリング スラックライン MyRide 常設 | 10:15-11:15 ボディコンバット 丸橋 | 10:30-11:15 筋膜リリース &ストレッチ スタッフ | ボルダリング スラックライン MyRide 常設 | 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) natsuko | 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 | 12:30-12:50 ボルダリング入門 | 12:15-13:15 ZUMBA 山本 | 12:15-13:15 代謝アップヨガ hiroyo | 12:30-12:50 ボルダリング入門 | 12:30-13:30 ZUMBA キャンベル | 12:30-13:30 リフレッシュヨガ 柳瀬 | 12:30-12:50 ボルダリング入門 | 12:30-13:30 フリーエリア | 12:30-13:30 デトックスフロア misa | 12:30-12:50 ボルダリング入門 | 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 筋膜リリース &ストレッチ 中村(青) | 12:30-13:30 ホットゆるトレ 坂上 | 12:30-13:30 | 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) | 13:30-14:30 リフレッシュヨガ hiroyo | フリー利用 | 13:45-14:30 ボルドブラ 竹内 | 13:45-14:30 パワーヨガ 柳瀬 | フリー利用 | 13:45-14:30 basic styling 山本 | 13:45-14:30 リラックスヨガ 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) | 13:00-13:20 ボルダリング入門 | 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) | 14:45-15:30 ホットピラティス 竹内 | フリー利用 | 15:30-16:30 Jrスクール チアダンス 【キッズ】 | 15:30-16:30 Jrスクール チアダンス 【ジュニア1】 | フリー利用 | 15:30-16:30 Jrスクール チアダンス スタッフ | 15:30-16:30 ZUMBA 山本 | フリー利用 | 14:00 | 14:45-15:30 初級エアロ 松田 | 14:45-15:30 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) | 15:45-16:45 | フリー利用 | 14:00 | | |
| 15:00 | | 15:45-19:15 フリーエリア | 19:00-19:45 RPM 浅井 | 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 | 19:00-19:20 ホットストレッチ 山本 | フリー利用 | 16:45-17:45 Jrスクール チアダンス 【ジュニア2】 | 16:45-17:45 Jrスクール チアダンス スタッフ | 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 ZUMBA 山本 | 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 | 17:00-18:00 カキラ kimiko | 17:00-18:00 アドバンス ホットヨガ 出口 | 17:00-17:20 ボルダリング入門 | フリー利用 | 15:00 | | |
| 16:00 | | 19:30-20:15 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 | 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 | 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 チアダンス スタッフ | フリー利用 | 19:30-19:50 ボルダリング入門 | 19:30-20:00 ボディアタック30 柳瀬 | 19:30-19:50 ボルダリング入門 | 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 | フリー利用 | 18:15-19:30 モダンダンス 白井 | 18:15-19:30 ホットゆるトレ 山本 | 18:15-19:30 ボルダリング入門 | フリー利用 | 16:00 | | |
| 17:00 | | 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 | 21:15-22:15 SALSATION キャンベル | 21:15-22:00 リラックスヨガ 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 岩山 | 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 | 17:00 | 19:30-20:15 ジャイロキネシス 白井 | フリーエリア | 18:15-19:30 ボディコンバット45 丸橋 | 18:15-19:30 ホットゆるトレ 山本 | 18:15-19:30 ボルダリング入門 | フリー利用 | 17:00 | | |
| 18:00 | | 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 | | | フリー利用 | 21:30-22:15 ボディジャム テック&30 奥村 | 21:30-22:15 リラックスヨガ 柳瀬 | フリー利用 | 21:30-22:15 ジャイロキネシス 白井 | 21:30-22:15 リラックスヨガ 柳瀬 | フリー利用 | 18:00 | 18:15-19:15 モダンダンス 白井 | フリーエリア | 18:15-19:30 ボディコンバット45 丸橋 | 18:15-19:30 ホットゆるトレ 山本 | 18:15-19:30 ボルダリング入門 | フリー利用 | 18:00 | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | 19:00 | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | 20:00 | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 | | | | | | | | | |
| 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。
 - 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。**

【 レッスンプログラム(内容) 】

■ アリーナスタジオ

トレーニング系

有酸素系

ヨガ系

調整系

ダンス系

■ ホットスタジオ

| レッスン名 | 内 容 | 時間 | 強度 | 難易度 | レッスン名 | 内 容 | 時間 | 強度 | 難易度 |
|-----------------------|--|-----------|------|------|---------------|---|-----------|------|-----|
| ゆるトレ | 上半身、下半身をバランスよく全身トレーニングするプログラムです。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ | 引き締めEX | 普段の生活で伸ばしにくい股関節、お尻の筋肉をメインにゆるめて伸ばし、縮めていくプログラムです。 | 60分 | ☆☆☆ | ☆☆ |
| エアロフィットエクササイズ | 音に合わせてながら有酸素運動や筋肉トレーニング更に体の調整を行います。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ | ホットゆるトレ | ホットスタジオの温かい空間で上半身・下半身をバランスよくトレーニングするプログラム常温に比べて、少し強度が上がります。 | 20/45/60分 | ☆☆☆ | ☆☆ |
| 中級エアロ&コアトレ | エアロフィットパターン、加速、方向転換、腹筋、コア、ストレッチ等の要素が組み込まれたエアロビクストレーニングです。 | 60分 | ☆☆☆ | ☆☆☆ | ホットコアトレ | ホットスタジオにて、身体の奥にある「インナーマッスル」と呼ばれる筋肉を自重や、ボールを使ってトレーニングしていくプログラムです。 | 45分 | ☆☆☆ | ☆☆ |
| ベーシックエアロ | 初級エアロと同じ、基本ステップを中心に少しアレンジを加えながらエアロビクスを楽しむクラスです。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ | 朝ヨガ | 1日の始まりをヨガからスタートすることで交換神経が促進され、朝から活動的、また頭が冴えたりと健康な身体づくりが期待できるヨガです。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ |
| 初級エアロ | エアロビクスの基本ステップを中心に、基礎体力をつけていくクラスです。エアロビクスに少し慣れてきた方におススメ。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ | リフレッシュヨガ(低濃) | 季節にあったヨガで呼吸を深め心身共にリフレッシュしましょう。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ |
| 中級エアロ | 音楽に合わせて様々な振り付けを楽しみながら行うクラスです。初級エアロに慣れてきた方におススメ | 60分 | ☆☆☆ | ☆☆ | 代謝アップヨガ | 呼吸に意識をむけて1呼吸に1つの動きで動いていきます。簡単なポーズをつなげてしっかり動いていくので動きたい方におススメのヨガです。 | 60分 | ☆☆☆ | ☆☆ |
| RPM | つつい身体を動かしたくなる音楽に合わせてリズムカールにバイクを漕ぐ屋内のサイクリングクラスです。高い脂肪燃焼効果があり、身体を鍛えます。 | 30/45分 | ☆☆☆☆ | ☆☆ | リフレッシュヨガ | ヨガのポーズをとり、心身のリフレッシュを目指します。体の疲れやストレスから解放されましょう。 | 60分 | ☆☆☆ | ☆☆ |
| ポディアタック | プッシュアップやスクワット等の筋力強化エクササイズと、ランニング、ランジ、ジャンプ等のアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたハイエナジーフィットネスのクラスです。 | 30/45/60分 | ☆☆☆☆ | ☆☆ | 姿勢改善ヨガ | 身体のゆがみをリセットし、姿勢を改善していきます。ポーズを通して気持ちよく身体を伸ばしていきます。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ |
| ポディジャム | 音楽、カルチャー、ダンスの究極コンビネーションです。ダンスを楽しみたい方なら是非このクラスへご参加ください。 | 45/60分 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ホットヨガ | 温度、湿度を適度に管理したスタジオで、ゆったりとヨガポーズをとっていきます。 | 45/60分 | ☆☆ | ☆☆ |
| ポディコンバット | 格闘技にインスピレーションを得た全身ワークアウトです。心肺機能を強化し、終わったあとは全身に力のみならず感じるクラスです。 | 45/60分 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | 骨盤調整ヨガ | ヨガの動きを取り入れながら骨盤から姿勢全体を調整、改善していきます。 | 45/60分 | ☆☆ | ☆☆ |
| 背骨矯正ヨガ | 日常の無意識の動作を意識化させて、ヨガのポーズをとりながら調整していくクラスです。 | 45分 | ☆☆☆ | ☆☆ | リラククスヨガ | ゆるやかなポーズをとり心と身体を深いリラククス状態に導きます。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ |
| パワーヨガ | 従来のヨガのポーズを連続して行う、より活動的なヨガです。身体能力の強化と集中力を養うことを目的としたエクササイズです。 | 45分 | ☆☆☆ | ☆☆ | 美ボディヨガ | 身体のコアを中心的に引き締め、カラダのラインを綺麗にしていく目的のレッスンです。 | 60分 | ☆☆☆ | ☆☆☆ |
| グラビティヨガ | リラククスを目的としたヨガで、自身の重みや重力に身を委ねることによって自然と身体の緊張がほぐれて筋肉の緊張から開放させます。(定員15名) | 75分 | ☆☆☆ | ☆☆ | パワーヨガ | 従来のヨガのポーズを連続して行う、より活動的なヨガです。身体能力の強化と集中力を養うことを目的としたエクササイズです。 | 45分 | ☆☆☆ | ☆☆ |
| リフレッシュヨガ | 呼吸やヨガの動きから引き締まった身体を目指します。じんわり汗をかくことでリフレッシュしましょう。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ | デトックスフロー | 呼吸と共に動いていくことで程よく汗をかきながら身体に溜まっている不純物をデトックスしていきます。集中力、筋力UP、柔軟性向上などみこめるプログラムです。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ |
| ボルドブラ | 音楽に合わせて行う、姿勢、筋力、柔軟性のコンディショニングを目的としたクラスです。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ | ホット瘦身ヨガ | 呼吸に合わせてポーズをキープし筋力UPと引き締め効果を上げ、動きをつなげながら有酸素運動で脂肪を燃焼させます。 | 60分 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆ |
| ジャイロキネシス | ヨガのように呼吸を意識しピラティスのように内側の筋肉を使います。加えて曲線を描くような滑らかなひねる動作で美しいポディラインに仕上げます。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆☆ | ヨガストレッチ | ヨガの動きを取り入れたストレッチです。ヨガの動きを覚えてつづつ筋肉をほぐしましょう。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ |
| ピラティス初級 | 日常で使えていない筋肉(インナーマッスル)をストレッチやエクササイズで動かすことで不良姿勢を改善するクラスです。ケガの改善や予防、パフォーマンス向上に効果的です。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ | ベーシックホットヨガ | 基本的なヨガの動きを通して本来の身体の動かし方を取り戻すことを目的としたヨガです。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ |
| 筋膜リリース&ストレッチ | 筋膜リリースグッズを用いて、筋膜の癒着を取り除き、コリや痛みを和らげます。筋膜をゆるめながらストレッチを行い、気持ちよく身体を伸ばしていきます。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ | ステップアップホットヨガ | ベーシックヨガになれた方におすすめるプログラム。ベーシックヨガより強度と難易度がひとつあがります。 | 60分 | ☆☆☆ | ☆☆ |
| カキラ | 肋骨から背骨、骨盤を整える関節運動です。肩こりや股関節痛、腰痛なども機能改善します。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ | アドバンスホットヨガ | 少し低めの温度でしっかりと身体を動かしていきます。ステップアップヨガになれた方におすすめるです。 | 60分 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆ |
| フラダンス | 心地の良いハワイアンフラの音楽を聴きながら気持ちよく踊れるプログラムです。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ | ホットストレッチ | 常温よりあたたかいスタジオでストレッチを行い、筋肉の伸びを感じていきます。ウォーミングアップや、ホットスタジオが初めての方におすすめるです。 | 20分 | ☆☆ | ☆☆ |
| ZUMBA GOLD | アクティブな中高齢者の方や、フィットネス初心者、特別な配慮が必要な方にも楽しんでもらえるダンス系プログラムです。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ | ホットピラティス | おなか周りを引き締め、姿勢を改善し身体のパランスを整えるプログラムです。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ |
| ZUMBA | 様々な音楽とダンスを融合させて創作されたフィットネスプログラムです。 | 60分 | ☆☆☆☆ | ☆☆ | スローピラティス | 普段のピラティスより少しゆっくりめのピラティスです。身体の調整はもちろん、ストレッチ効果も期待できるエクササイズです。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ |
| フリースタイルダンス初級 | ダンスの基礎や簡単な振り付けで楽しくレッスンしていきます。他のダンスレッスンにも活かせると思いますよ！ | 60分 | ☆☆☆ | ☆☆ | 筋膜リリース&リラククス | ホットスタジオにて、ゆったりと全身の筋肉をリリースしていくことにより、リラククスすることが目的のプログラムです。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ |
| SALSATION | 音楽を大切に、歌詞の持つ意味を表現しながら身体のコア(体幹)を鍛えることができるプログラムです。 | 60分 | ☆☆☆ | ☆☆☆☆ | パランスコーディネーション | ストレッチ、トレーニングを行い、身体の改善を行います。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ |
| ラテンドダンス basic styling | サルサなどのラテンのリズムで、ベーシックなステップを中心に振付を楽しむクラスです。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ | ベーシックホットピラティス | ピラティスの基本であるコア(体感)を中心に全身パランスよくエクササイズを行います。姿勢改善することでシェイプアップはもちろん肩こり腰痛の軽減に繋がります。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ |
| ハウスダンス | 速いビートで軽やかに動き、流れるような素早いステップとフロアワークが特徴です。最初は、難しく感じるかも知れませんが、だんだん慣れていくので、練習していきましょう | 60分 | ☆☆ | ☆☆☆ | 筋膜リリース&ストレッチ | 筋膜リリースグッズを用いて、筋膜の癒着を取り除き、コリや痛みを和らげます。温かい室温でストレッチを行い、気持ちよく身体を伸ばしていきます。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ |
| モダンダンス | 身体にやさしいテクニックなのでほかのダンススタイルや普段の自分の動き方にも活かれます。基礎からモダンダンスを楽しんで学びましょう！ | 60分 | ☆☆ | ☆☆☆ | | | | | |

■ ジムエリア (ご自由にお使い下さい)

| クラス | 内 容 |
|----------|--|
| マイライドバイク | 映像を見ながらアナウンスにしたがって、自転車をごきます。海外の道を走っているような臨場感味わいましょう！ |
| スラックライン | スラックラインの使い方やコツなどを説明します。皆さんで楽しくチャレンジしましょう！ |
| ボルダリング | 壁に設置された突起を使い、壁を登るフリークライミングです。皆さんで楽しくチャレンジしましょう！ |
| ボルダリング入門 | ボルダリング初心者の方にボルダリングのルールや、登り方のコツなどを説明します。皆さんで楽しみましょう！ |

■ JOYBEAT(ジョイビート)

カラオケ「JOYSOUND」の豊富な音源からフィットネス向けにアレンジされた厳選楽曲でエクササイズを行います。サーキットトレーニング、ヨガ、ピラティス、エアロビクスまで、様々な種類のプログラムが3D映像にて受けることができ、初心者の方でも気軽にレッスンを楽しめます。スクールレッスン以外でもJOYBEATで様々なレッスンを受けることが可能です。(無料で受け放題)フリーエリアにてお使いいただけます。スタッフまでお声掛け下さい。