

# Bears大日スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2018年 9月

時間	月	火			水			木			金			時間	土			日			時間
		アリーナ	ホット	ジムエリア	アリーナ	ホット	ジムエリア	アリーナ	ホット	ジムエリア	アリーナ	ホット	ジムエリア		アリーナ	ホット	ジムエリア	アリーナ	ホット	ジムエリア	
9:30	休館日												9:30	アリーナ	ホット	ジムエリア	アリーナ	ホット	ジムエリア		
10:00			10:00-10:45 朝ヨガ misa		10:15-11:00 ベーシックエアロ 福浦			10:15-11:00 初級エアロ 吉原	10:15-11:00 骨盤調整ヨガ 長谷川		10:15-11:00 カキラ kimiko	10:00-11:00 骨盤調整ヨガ hiromi	10:00		10:15-11:00 ヨガストレッチ 雨野		10:15-11:15 ボディコンバット60 丸橋	10:30-10:50 ホットストレッチ 丸橋		10:00	
11:00		11:00-12:00 ゆるトレ 坂上	11:00-12:00 ハタフロー (低温) natsuko		11:15-12:00 ZUMBA GOLD 山本	11:15-12:00 ホットリセットヨガ 福浦		11:15-12:15 中級エアロ 吉原	11:15-12:15 美ボディヨガ 長谷川		11:15-11:35 W-UPストレッチ ファンクショナル コアトレーニング 山本	11:15-12:15 ホットピラティス 松山	11:00	11:15-12:00 ボディアタック45 武田	11:15-12:00 バランス コーディネーション 雨野		11:30-12:15 ボディアタック45 丸橋	10:55-11:15 ホットゆるトレ 丸橋		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		12:15-13:15 ZUMBA60 山本		12:30-13:30 ZUMBA60 キャンベル	12:30-13:30 ホット自力整体 柳瀬			12:30-13:30 デトックスフロー misa	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 RPM45 浅井		12:30-13:30 ホットゆるトレ 坂上		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		13:30-14:45 グラヴィティヨガ (定員15名)		13:45-14:45 ポルドブラ 竹内	13:45-14:45 デトックス リフレッシュヨガ Aya		13:45-14:30 ラテンダンス basic styling 山本	13:45-14:30 リラクソヨガ misa	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		13:45-14:30 デトックス &コアヨガ hiroyo		13:00		
14:00			14:45-15:45 ハタフロー 藤本	14:45-15:45 リフレッシュヨガ 竹内			14:30-15:30 パワーヨガ Aya		15:00-16:00 ホットピラティス 竹内		14:45-15:45 ZUMBA60 山本	14:45-15:30 筋膜リリース &ストレッチ 松山	14:00	14:30-15:15 中級エアロ 松田						14:00	
15:00													15:00		15:00-15:45 ベーシック ホットピラティス 松山					15:00	
16:00					16:00-16:50 Jr.スクール 幼児体育			16:45-17:45 Jr.スクール チアダンス 【ジュニア1】					16:00		16:00-16:45 ベーシック ホットヨガ 松山		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		16:00	
17:00					17:00-18:00 Jr.スクール 体育スクール 小学生クラス			18:00-19:00 Jr.スクール チアダンス 【ジュニア2】				17:00	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		17:00-18:00 カキラ サーロス kimiko	17:00-18:00 アドバンス ホットヨガ 出口		17:00		
18:00						18:45-19:45 骨盤調整ヨガ hiroyo						18:00		18:15-19:15 姿勢改善ヨガ 柳瀬						18:00	
19:00			19:30-20:15 ボディコンバット テック&30 赤木	19:15-20:15 姿勢改善ヨガ 柳瀬	19:00-19:45 RPM45 浅井	19:00-19:45 ボディジャム45 YUUSHI		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		19:15-20:00 ボディアタック テック&30 柳瀬	19:15-20:00 ホットヨガ 黄	19:00		19:30-20:15 筋膜リリース &ストレッチ 柳瀬					19:00	
20:00			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		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	20:15-21:15 ボディアタック60 丸橋	20:15-21:15 ホットヨガ 小林	20:15-20:45 RPM30 菅山	20:15-21:15 ボディコンバット テック&45 柳瀬	20:15-21:15 ホット痩身ヨガ 黄	20:00							20:00	
21:00			21:45-22:30 引き締めEX 柳瀬	21:45-22:30 骨盤調整ヨガ 長谷川		21:15-22:15 SALSATION キャンベル	21:15-22:00 リラクソヨガ 出口	21:30-22:15 ボディジャム テック&30 奥村				21:30-22:15 プレスヨガ (低温) 柳瀬	21:00							21:00	
22:00													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。
- 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～19:00終了でございます。
- 今月からスタートの新プログラム。
- 初心者の方でも入りやすいプログラム。
- 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。
- ボディジャムテック、ボディコンバットテック、は最初の15分をテクニックの時間として設けております

## 2018年度上半期レッスンプログラム詳細

		時間	難易度	強度	クラス内容
ホットスタジオ		プログラム内容			
引き締めEX	60分	☆		☆☆☆	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。
ホットゆるトレ	20/60分	☆		☆☆☆	ホットスタジオの暖かい空間で、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。常温に比べて少し強度が上がります。
ホットヨガ	60分	☆☆		☆☆	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
スローピラティス	45分	☆		☆	普段のピラティスとは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。
ホットピラティス	60分	☆☆		☆☆	おなか周りを引き締め、姿勢を改善し身体のバランスを整えるプログラムです。
バランスコーディネーション	45分	☆☆		☆☆	ストレッチ、トレーニングを行い、身体の改善を行います。
ベーシックホットピラティス	45分	☆☆		☆	ピラティスの基本であるコア(体幹)を中心に全身バ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、腰痛の軽減にも繋がります。
パワーヨガ	60分	☆☆		☆☆☆	従来のヨガのポーズを連続して行う、より活動的なヨガを言います。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。
骨盤調整ヨガ	45/60分	☆☆		☆	ヨガの動きを取り入れながら骨盤から姿勢全体を調節、改善していくヨガ。
デトックス&リフレッシュヨガ	60分	☆☆		☆☆	基本的なポーズで動きながら股関節の柔軟性を高め可動域を広げて、下半身の血流を促進しリンパの流れを改善しデトックス効果を高めます。
ホットリセットヨガ	45分	☆☆		☆☆	身体の内部から温め、一つ一つの動作をゆったりと行います。心と身体をリセットしましょう。
姿勢改善ヨガ	45/60分	☆		☆	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しょう。
デトックス&コアヨガ	45分	☆☆☆		☆☆	股関節まわりを動かしてリンパや内臓を刺激していくことでむくみを解消します。体幹を意識し毒素を排出し基礎代謝を高めます。
ホット痩身ヨガ	60分	☆☆		☆☆☆☆☆	呼吸に合わせてポーズをキープし筋力アップと引き締め効果をあげ、動きを繋げながら有酸素運動で脂肪を燃焼させます。
ヨガストレッチ	45分	☆		☆☆	ヨガの動きを取り入れたストレッチです。ヨガの動きを覚えつつ筋肉をほぐしていきましょう。
朝ヨガ	45分	☆		☆	一日の始まりをヨガからスタートすることで交感神経が促進され、朝から活動的、また頭が冴えたりと健康的な身体作りが期待できるヨガです
ベーシックホットヨガ	45分	☆		☆☆	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。
ステップアップヨガ	60分	☆☆		☆☆☆	ベーシックヨガに慣れた方におススメなプログラム。ベーシックより強度と難易度が1つ上がります。
アドバンスホットヨガ	60分	☆☆☆		☆☆☆☆	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慣れた方におススメ。
デトックスフロー	60分	☆☆		☆☆	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、柔軟性向上など見込めるプログラムです。
美ボディヨガ	60分	☆☆☆		☆☆☆	身体のコアを中心に引き締め、カラダのラインを綺麗にしていく目的のレッスンです。
ハタフロー	60分	☆☆		☆☆	陽、陰のエネルギーの流れを調和させて、心と身体をバランスよく保つことを目的としています。流れるようにポーズをとるフロースタイルプログラムです。
アリーナ					
かんたんエアロ	45分	☆		☆	エアロビクスの基本動作を中心としたクラスです。初めての方でも安心して参加できるプログラムです。
初級エアロ	45分	☆☆		☆☆	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。
ベーシックエアロ	45分	☆☆		☆☆	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。
中級エアロ	60分	☆☆		☆☆☆	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。
中級エアロ&コアトレ	60分	☆☆☆		☆☆☆	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。
フラダンス	60分	☆☆		☆☆	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。
ZUMBA	45/60分	☆☆		☆☆☆☆	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。
ZUMBA GOLD	45分	☆		☆	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。
フリースタイルダンス初級	60分	☆☆		☆☆☆	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！
SALSATION	60分	☆☆☆☆		☆☆☆	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を(体幹)を鍛えることができるプログラムです。
ゆるトレ	60分	☆		☆☆	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。
ラテンダンス basic styling	60分	☆☆		☆☆	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り付けを楽しむクラスです。
リフレッシュヨガ	60分	☆		☆	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。
w-UPストレッチ	20分	☆		☆	静的なストレッチとは違い、動的なストレッチを用いた運動前のストレッチクラスです。
ファンクショナルコアトレーニング	35/45分	☆		☆☆	身体の奥にある「インナーマッスル」と呼ばれる筋肉を基本的に自分の身体一つでトレーニングしていくプログラムです。身体の芯からアプローチしたい方におススメ！
カキラ	45分	☆		☆	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。
カキラサーロス	60分	☆		☆☆	カキラの効果にサーロスを加えることで、さらにしっかりと体軸を整えていきます。
ポルドブラ	60分	☆		☆☆	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。
グラヴィティヨガ	75分	☆		☆☆	リラッ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)
LesMILLS					
BODY ATTACK	45/60分	☆☆☆		☆☆☆☆☆	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ネルギーフィットネスのクラスです。
BODY COMBAT	45/60分	☆☆☆		☆☆☆☆☆	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、終わった後は全身に力がみなぎるように感じるクラスです。
BODY JAM	45/60分	☆☆☆☆		☆☆☆☆	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。
RPM	30/45分	☆☆		☆☆☆☆	つつい身体を動かしたくなる音楽に合わせてリズミカ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。