

Bears大日スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2019年 2月

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		9:45-11:00 フリーエリア	10:00-11:00 朝ヨガ misa	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	9:45-11:00 フリーエリア	10:00-11:00 リセットヨガ 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	10:15-11:00 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 11:40-12:00 ホットゆるトレ	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		ボルダリング スラックライン MyRide 常設	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 ヨガ &ピラティス 松山	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 デトックスフロー 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 スタッフ	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)	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 アクティブヨガ 松山	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	13:30-13:50 ボルダリング入門	13:30-15:30 フリーエリア	13:45-14:30 ホットコアトレ スタッフ	13:30-13:50 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	14:50-15:30 ホットゆるトレ (常温) スタッフ	14:50-15:30 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】	16:00-16:20 ボルダリング入門	16:00-16:20 ボルダリング入門	16:00-16:20 ボルダリング入門	16:00-16:20 ボルダリング入門	16:00-16:20 ボルダリング入門	14:00	14:30-15:15 初級エアロ 松田	14:30-15:15 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		16:00	フリーエリア	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	18:00-19:00 Jrスクール チアダンス 【ジュニア1】	フリー利用	18:00-19:00 Jrスクール チアダンス 【ジュニア2】	19:00-19:20 Jrスクール チアダンス 【ジュニア3】	フリー利用	19:00-19:20 Jrスクール チアダンス 【ジュニア4】	19:00-19:20 Jrスクール チアダンス 【ジュニア5】	フリー利用	15:00	15:30-16:30 中級エアロ 松田	15:30-16:30 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	フリー利用	15:00	
16:00		17:00	フリーエリア	フリー利用	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 19:25-19:45 ホットゆるトレ	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	19:30-19:50 ボルダリング入門	19:30-20:00 ボディコンバット30 石原	19:15-20:00 ホットヨガ 黄	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	17:00-17:20 ボルダリング入門	18:15-19:30 モダンダンス 白井	18:15-19:30 フリーエリア	18:15-18:35 ホットゆるトレ 18:40-19:00 ホットストレッチ	フリー利用	16:00
17:00		18:00	19:30-20:15 ボディコンバット45 赤木	19:15-20:15 ベーシック ホットヨガ 坂上	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	20:15-21:15 ボディアタック 丸橋	20:15-21:15 ホットヨガ 小林	20:15-20:45 RPM30 菅山	20:15-21:15 ハウズダンス 白井	20:15-21:15 ホット痩身ヨガ 黄	20:15-21:15 ホット痩身ヨガ 黄	17:00	18:15-19:15 モダンダンス 白井	18:15-19:30 フリーエリア	18:15-18:35 ホットゆるトレ 18:40-19:00 ホットストレッチ	フリー利用	18:00			
18:00		19:00	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	20:30-20:50 ボルダリング入門	21:15-22:15 SALSATION キャンベル	21:15-22:00 リラククスヨガ 出口	21:30-22:15 ボディジャム テック&30 奥村	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 ボディジャム テック&30 奥村	21:30-22:15 ボディジャム テック&30 奥村	フリー利用	18:00	19:30-20:15 ボディジャム テック&45 奥村	19:30-20:15 ボディジャム テック&45 奥村	フリー利用	19:00	19:00	19:00		
19:00		20:00	21:45-22:30 パワーヨガ 坂上	21:45-22:30 骨盤調整ヨガ 長谷川	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	19:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	
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	20:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	
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	21:00	22:00	22:00	22:00	22:00	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、お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。
 - ボディジャムテックは最初の15分をテクニックの時間として設けております。
 - 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。