

# Bears大日スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2019年 3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	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	フリーエリア	リセットヨガ 福浦	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	フリーエリア	10:15-11:00 初級エアロ	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	10:00-11:00 骨盤調整ヨガ hiroshi	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	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	朝ヨガ misa	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	フリーエリア	リセットヨガ 福浦	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	フリーエリア	10:15-11:00 初級エアロ	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	10:00-11:00 骨盤調整ヨガ hiroshi	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	10:00	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	
11:00		11:15-12:00 ゆるトレ 坂上	11:15-12:00 リフレッシュヨガ (中温) 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	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 エアロフィット エクササイズ 竹内	11:15-12:15 エアロフィット エクササイズ 竹内	11:15-12:15 エアロフィット エクササイズ 竹内	11:00	11:15-12:00 ピラティス初級 武田	11:15-12:00 ピラティス コーディネーション 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	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 フリーエリア	12:30-13:30 フリーエリア	12:30-12:50 ボルダリング入門	12:00	12:15-13:15 J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	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	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 ラテンダンス basic styling 山本	13:45-14:30 ラテンダンス basic styling 山本	13:45-14:30 ラテンダンス basic styling 山本	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 ホットコアトレ スタッフ	13:30-13:50 ボルダリング入門	13:30-15:30 ホットコアトレ スタッフ	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	13:00
14:00		14:45-15:30 骨盤矯正ヨガ 藤本	14:45-15:45 リフレッシュヨガ 竹内	フリー利用	14:45-15:35 ゆるトレ (常温) スタッフ	14:45-15:35 ゆるトレ (常温) スタッフ	フリー利用	15:30-16:30 Jスクール チアダンス 【キッズ】	15:30-16:30 Jスクール チアダンス 【キッズ】	フリー利用	15:30-16:30 ZUMBA 山本	15:30-16:30 ZUMBA 山本	15:30-16:30 ZUMBA 山本	15:30-16:30 ZUMBA 山本	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	13:45-14:30 ホットコアトレ スタッフ	13:45-14:30 ホットコアトレ スタッフ	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	14:00	
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 Jスクール チアダンス 【ジュニア1】	17:00-18:00 Jスクール チアダンス 【ジュニア1】	フリー利用	18:00-19:00 Jスクール チアダンス 【ジュニア2】	18:00-19:00 Jスクール チアダンス 【ジュニア2】	フリー利用	17:00-18:00 Jスクール アドベンチャー6 スタッフ	17:00-18:00 Jスクール アドベンチャー6 スタッフ	17:00-18:00 Jスクール アドベンチャー6 スタッフ	17:00-18:00 Jスクール アドベンチャー6 スタッフ	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	15:45-16:45 リフレッシュヨガ 出口	15:45-16:45 リフレッシュヨガ 出口	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	15:00	
16:00		16:00-16:20 ボルダリング入門	16:00-16:20 ボルダリング入門	フリー利用	17:00-18:00 Jスクール チアダンス 【ジュニア1】	17:00-18:00 Jスクール チアダンス 【ジュニア1】	フリー利用	18:00-19:00 Jスクール チアダンス 【ジュニア2】	18:00-19:00 Jスクール チアダンス 【ジュニア2】	フリー利用	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	16:00-16:20 ボルダリング入門	16:00-16:20 ボルダリング入門	フリー利用	15:45-16:45 リフレッシュヨガ 出口	15:45-16:45 リフレッシュヨガ 出口	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	16:00	
17:00		17:00-18:00 ボディコンバット45	17:00-18:00 ボディコンバット45	フリー利用	19:00-19:45 RPM 浅井	19:00-19:45 RPM 浅井	フリー利用	19:15-20:00 ボディコンバット45	19:15-20:00 ボディコンバット45	フリー利用	17:00-18:00 Jスクール アドベンチャー6 スタッフ	17:00-18:00 Jスクール アドベンチャー6 スタッフ	17:00-18:00 Jスクール アドベンチャー6 スタッフ	17:00-18:00 Jスクール アドベンチャー6 スタッフ	17:00	17:00-18:00 ボディコンバット45	17:00-18:00 ボディコンバット45	フリー利用	17:00-18:00 ボディコンバット45	17:00-18:00 ボディコンバット45	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	17:00	
18:00		18:15-19:15 モダンダンス 白井	18:15-19:30 モダンダンス 白井	フリー利用	19:00-19:45 RPM 浅井	19:00-19:45 RPM 浅井	フリー利用	19:15-20:00 ボディコンバット45	19:15-20:00 ボディコンバット45	フリー利用	18:00-19:00 Jスクール チアダンス 【ジュニア2】	18:00-19:00 Jスクール チアダンス 【ジュニア2】	18:00-19:00 Jスクール チアダンス 【ジュニア2】	18:00-19:00 Jスクール チアダンス 【ジュニア2】	18:00	18:15-19:15 モダンダンス 白井	18:15-19:30 モダンダンス 白井	フリー利用	18:15-19:30 モダンダンス 白井	18:15-19:30 モダンダンス 白井	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	18:00	
19:00		19:30-20:15 ボディコンバット45	19:30-20:15 ボディコンバット45	フリー利用	19:00-19:45 RPM 浅井	19:00-19:45 RPM 浅井	フリー利用	19:15-20:00 ボディコンバット45	19:15-20:00 ボディコンバット45	フリー利用	19:30-19:50 ボルダリング入門	19:30-19:50 ボルダリング入門	19:30-19:50 ボルダリング入門	19:30-19:50 ボルダリング入門	19:00	19:30-20:15 ボディコンバット45	19:30-20:15 ボディコンバット45	フリー利用	18:15-19:30 モダンダンス 白井	18:15-19:30 モダンダンス 白井	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	19:00	
20:00		20:30-21:30 ボディコンバット45	20:30-21:30 ボディコンバット45	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 フリースタイル ダンス初級 キャンベル	フリー利用	20:15-21:15 ボディコンバット45	20:15-21:15 ボディコンバット45	フリー利用	19:30-19:50 ボルダリング入門	19:30-19:50 ボルダリング入門	19:30-19:50 ボルダリング入門	19:30-19:50 ボルダリング入門	20:00	20:30-21:30 ボディコンバット45	20:30-21:30 ボディコンバット45	フリー利用	18:15-19:30 モダンダンス 白井	18:15-19:30 モダンダンス 白井	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	20:00	
21:00		21:45-22:30 パワーヨガ 坂上	21:45-22:30 パワーヨガ 坂上	フリー利用	21:15-22:15 SALSATION キャンベル	21:15-22:15 SALSATION キャンベル	フリー利用	21:30-22:15 ボディコンバット45	21:30-22:15 ボディコンバット45	フリー利用	20:15-21:15 ボディコンバット45	20:15-21:15 ボディコンバット45	20:15-21:15 ボディコンバット45	20:15-21:15 ボディコンバット45	21:00	21:45-22:30 パワーヨガ 坂上	21:45-22:30 パワーヨガ 坂上	フリー利用	18:15-19:30 モダンダンス 白井	18:15-19:30 モダンダンス 白井	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	21:00	
22:00		21:45-22:30 パワーヨガ 坂上	21:45-22:30 パワーヨガ 坂上	フリー利用	21:15-22:15 SALSATION キャンベル	21:15-22:15 SALSATION キャンベル	フリー利用	21:30-22:15 ボディコンバット45	21:30-22:15 ボディコンバット45	フリー利用	21:30-22:15 ボディコンバット45	21:30-22:15 ボディコンバット45	21:30-22:15 ボディコンバット45	21:30-22:15 ボディコンバット45	22:00	21:45-22:30 パワーヨガ 坂上	21:45-22:30 パワーヨガ 坂上	フリー利用	18:15-19:30 モダンダンス 白井	18:15-19:30 モダンダンス 白井	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	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。
- ボディコンバットは最初の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。