

Bears大日スポーツクラブVivo

プログラムスケジュール

2019年 5月【4/28変更分】

時間	月	火			水			木			金			時間	土			日			時間			
		アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア		アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア				
9:30	休館日	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	9:30	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	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	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	フリーエリア	初級エアロ 吉原	骨盤調整ヨガ hiro	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	フリーエリア	10:00-10:45 コアトレ& ストレッチ	ボルダリング スラックライン MyRide 常設	LES MILLS 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 ヒップアップEX スタッフ	11:15-12:00 リフレッシュヨガ 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	11:15-12:00 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	11:15-12:00 ピラティス初級 武田	11:00-12:00 バランス コーディネーション 両野	フリー利用	フリー利用	LES MILLS 11:30-12:15	ボディアタック45 丸橋	フリー利用	フリー利用	11:00		
12:00		12:15-13:00 ボディジャム テック&30 広川	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 ポディジャム テック&45 広川	12:30-13:30 ヨガ &ピラティス 松山	13:00-13:30 マイライド(バイク)	フリーエリア	12:30-13:30 デトックスフロー misa	フリー利用	12:15-13:15 Jrスクール アドベンチャー8 スタッフ	12:15-13:15 ホットヨガ 福島	AD6	12:30-13:15 ランダン 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	12:30-13:15 ポディアタック &ストレッチ スタッフ	12:30-13:30 ホットゆるトレ 坂上	13:30-13:50 ボルダリング入門	12:00	
13:00		13:30-14:30 フラダンス 江藤	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 ポルドル 竹内	13:45-14:30 アクティブヨガ 松山	フリー利用	13:45-14:30 ランダン basic styling 山本	13:45-14:30 リラックスヨガ misa	フリー利用	13:30-14:15 ランダン basic styling 山本	13:30-14:15 骨盤調整ヨガ 福島	14:00-14:30 マイライド(バイク)	フリーエリア	13:30-13:50 ボルダリング入門	13:45-14:30 ホットコアトレ スタッフ	14:00-14:30 マイライド(バイク)	フリー利用	13:00-13:50 ボルダリング入門	13:00	
14:00		14:45-15:45 中級エアロ &コアトレ 坂上	14:45-15:45 リフレッシュヨガ 竹内	フリー利用	フリー利用	14:45-15:35 ゆるトレ(常温) スタッフ	フリー利用	15:30-16:30 Jrスクール テアダンス 【キッズ】	14:45-15:45 ホットピラティス 竹内	フリー利用	14:45-15:45 ZUMBA 山本	14:45-15:30 筋膜リリース &ヨガストレッチ スタッフ	フリー利用	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	フリー利用	15:45-16:45 リフレッシュヨガ 出口	フリー利用	フリー利用	フリー利用	14:00	
15:00		フリーエリア	ホットスタジオ フリータイム	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	16:00-16:20 ボルダリング入門	16:45-17:45 Jrスクール テアダンス 【ジュニア1】	17:00-18:00 Jrスクール 体育スクール 小学生クラス	フリー利用	17:00-18:00 Jrスクール アドベンチャー8 スタッフ	17:00-18:00 ホットスタジオ フリータイム	フリー利用	17:00-18:00 Les MILLS ボディジャム テック&45 丸橋	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	17:00-17:50 カキラ Kimiko	17:00-18:00 ホットヨガ 出口	17:00-17:20 ボルダリング入門	17:00-18:00 ホットヨガ 出口	フリー利用	フリー利用	15:00	
16:00		フリーエリア	ホットスタジオ フリータイム	フリー利用	17:00-18:00 Jrスクール 幼児体育	フリー利用	フリー利用	18:00-19:00 Jrスクール テアダンス 【ジュニア2】	フリー利用	18:00-19:00 Jrスクール テアダンス 【ジュニア2】	フリー利用	フリー利用	フリー利用	18:00-19:00 ヒップアップEX スタッフ	18:00-19:00 ステップアップ ホットヨガ 坂上	フリー利用	フリー利用	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	フリー利用	フリー利用	16:00	
17:00		フリーエリア	ホットスタジオ フリータイム	フリー利用	19:00-19:20 ポディジャム45	19:00-19:20 ホットストレッチ	19:00-19:20 ポディジャム45	19:15-20:00 スローピラティス 小林	フリー利用	19:15-20:00 スローピラティス 小林	フリー利用	フリー利用	フリー利用	19:15-20:00 ホットヨガ 黄	19:15-20:00 ホットスタジオ フリータイム	フリー利用	フリー利用	18:30-19:00 ヒップアップEX スタッフ	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	17:00	
18:00		フリーエリア	ホットスタジオ フリータイム	フリー利用	19:25-19:45 ホットゆるトレ	フリー利用	フリー利用	20:15-21:15 ポディアタック 丸橋	フリー利用	20:15-21:15 ポディアタック 丸橋	フリー利用	フリー利用	フリー利用	19:30-20:00 ヒップアップEX スタッフ	19:30-20:00 ホットスタジオ フリータイム	フリー利用	フリー利用	18:30-19:00 ヒップアップEX スタッフ	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	18:00	
19:00		フリーエリア	ホットスタジオ フリータイム	フリー利用	20:00-20:30 ヨガストレッチ	フリー利用	フリー利用	20:15-21:15 ポディアタック 丸橋	フリー利用	20:15-21:15 ポディアタック 丸橋	フリー利用	フリー利用	フリー利用	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	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		フリーエリア	ホットスタジオ フリータイム	フリー利用	21:00-21:45 リラックスボール	フリー利用	フリー利用	21:30-22:15 ポディジャム テック&30 丸橋	フリー利用	21:30-22:15 ポディジャム テック&30 丸橋	フリー利用	フリー利用	フリー利用	21:30-22:15 ポディジャム テック&30 丸橋	21:30-22:15 ホットスタジオ フリータイム	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		フリーエリア	ホットスタジオ フリータイム	フリー利用	21:45-22:15 アクティブ 常温	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	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		フリーエリア	ホットスタジオ フリータイム	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	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、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。
- ポ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。