

Bears大日スポーツクラブVivo

プログラムスケジュール

2021年3月～

ss	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	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア		
9:30																9:30								
10:00		10:15-11:15 骨盤調整 ホットヨガ (タオル要) hiromi			10:15-10:45 筋膜ストレッチ スタッフ			10:15-11:00 KARADA綺麗に 整える 広川			10:30-11:15 モーニング ホットヨガ 大桑			10:30-11:00 サイクルFIT スタッフ		10:00				10:15-11:00 ボディコンバット 濱			10:00	
11:00				11:15-12:00 ピラティス 広川	11:15-12:15 ホットリラックス アロマヨガ 福島		11:15-12:00 ラテンダンス basio styling 山本	11:15-12:00 ピラティス 広川		10:45-11:30 ピラティス 広川			11:15-11:45 ボディコンディショニング 中居		11:00	11:30-12:15 かんたんエアロ 坂上			11:30-12:15 ホットヨガ 河村			11:30-12:15 HIIT & ストレッチ 奥橋	11:00	
12:00		11:30-12:15 HIIT 中居		11:30-12:00 サイクルFIT スタッフ		フリー利用	12:15-13:00 ZUMBA 山本			11:45-12:15 ホットストレッチ スタッフ			12:30-13:00 HIIT スタッフ		12:00	12:15-12:45 アドベンチャー6 スタッフ			12:30-13:15 ベーシック ホットヨガ 坂上			12:30-13:15 ベーシック ホットヨガ 坂上	12:00	
13:00		12:30-13:15 アシュタンガ ヨガ 辻田		12:30-13:15 ボディジャム miyu						12:45-13:30 かんたん エアロ 坂上			13:15-14:15 パワーヨガ 大桑		13:00	12:45-13:30 ボディジャム 坂上			12:45-13:15 アドベンチャー8 スタッフ	12:45-13:30 筋膜リリース & ストレッチ 奥橋			12:45-13:30 ベーシック ホットヨガ 坂上	13:00
14:00		13:45-14:30 コアトレ & ストレッチ スタッフ		フリー利用	13:30-14:15 ホット筋膜リリース & ストレッチ スタッフ			13:30-14:00 シェイプアップパンプ 白田		13:45-14:30 かんたんステップ 竹内(11名限定)			13:45-14:30 パワーヨガ 大桑		14:00	13:45-14:30 ボディジャム miyu			13:45-14:30 アドベンチャー 美尻ピラティス 広川			13:45-14:15 ホットコアトレ 横井	14:00	
15:00		14:45-15:15 フリーエリア ×サーキット		15:15-15:45 くびれストレッチ 白田		14:30-15:00 サイクルFIT スタッフ			14:15-14:45 サイクルFIT 白田		14:45-15:15 ベルビックEX 竹内			15:00	14:45-15:30 パワーヨガ 河村			15:00-15:45 オリジナルエアロ 松田			15:00-16:00 アクティブヨガ 出口	15:00		
16:00		15:30-16:00 ホットストレッチ スタッフ					16:00-16:50 Jrスクール 体育スクールA			15:45-16:45 Jrスクール チアダンス 【キッズ】			16:00-16:30 ホットリズムコアトレ 星畑		16:00				16:15-17:15 リラックス ホットヨガ 出口			16:15-17:15 リラックス ホットヨガ 出口	16:00	
17:00		16:30-17:30 Jrスクール ダンススクール 【ジュニア1】					17:00-18:00 Jrスクール 体育スクールB			16:50-17:50 Jrスクール チアダンス 【ジュニア1】			17:00-17:30 アドベンチャー スタッフ		17:00	16:45-17:15 ストレッチボールEX 広川			17:00-17:30 アクティブボディ 奥橋			17:45-18:15 ホットストレッチ 奥橋	17:00	
18:00		17:45-18:45 Jrスクール ダンススクール 【ジュニア1】								18:00-19:00 Jrスクール チアダンス 【ジュニア2】			17:30-18:00 アドベンチャー スタッフ		18:00	17:30-18:15 筋膜リリース & ストレッチ 広川						17:45-18:15 ホットストレッチ 奥橋	18:00	
19:00		18:30-19:00 ストレッチ スタッフ								18:30-19:00 ホットストレッチ スタッフ			18:15-19:00 コアトレ & ストレッチ スタッフ		19:00	マシンジム利用は19:00まで 営業終了は19:30です						19:00		
20:00		19:15-19:45 コアトレ スタッフ		19:15-20:00 ホットピラティス 河村		19:15-20:00 ボディジャム YUSHI		19:30-20:00 くびれエクササイズ 白田		19:15-19:45 ホットコアトレ スタッフ			19:30-20:15 ボディジャム miyu		20:00	※詳細①(ジュニアダンススクール) -3月22日(月)/3月29日(月)に無料体験会を実施いたします。(フロントにて要予約) -4月5日(月)より本科スタートとなります。 ※ジュニアフットサルスクールについては詳細が分かり次第お知らせ致します。						20:00		
21:00		20:00-20:45 パンプnボディ ×HIIT スタッフ		20:30-21:15 ベーシック ホットヨガ 坂上		20:30-21:15 K-POPダンス 星畑		20:20-21:05 美尻EX 奥橋		20:00-21:00 ホットヨガ 小林			20:30-21:15 ホット瘦身ヨガ 黄		21:00	20:30-21:15 ホットストレッチ スタッフ			21:00-21:45 筋膜リリース & ストレッチ スタッフ			21:30-22:15 ホットパワー ヨガ 星畑	21:00	
22:00		21:00-21:45 筋膜リリース & ストレッチ スタッフ		21:00-21:45 ボディコンバット 濱				21:30-22:15 ホットパワー ヨガ 星畑		20:40-21:10 サーキット トレーニング(HIIT)			21:20-22:05 筋膜リリース & ストレッチ スタッフ		22:00	21:30-22:15 筋膜リリース & ストレッチ 義原							22:00	
23:00	ジム利用時間22:30まで 営業終了は23:00です																							

- プログラム開始後の入退場はいたしかねます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お声掛けください。
- ホットプログラムにご参加時は、バスタオルとお飲み物が必須となります。
- インストラクターの都合により、プログラムの変更がある場合がございますので、予めご了承ください。
- ボルダリング・スラックラインは常時使用可能です。気兼ねなくスタッフまでお申しつけください。
- コロナ対策により、安全に施設を利用して頂く為アリーナスタジオ、ホットスタジオは定員を設けております。各スタジオの定員数は別途掲示物、HPをご覧くださいませようお願いいたします。
- スタジオレッスン未経験の方、運動が苦手な方でも安心して受講できるクラスとなっております。
- ホットスタジオ内でのマスク着用は任意となっております。(ただしレッスン中に限り)

※フロントにてご予約を承っております。詳細などお気軽にお問い合わせください。

【Bears大日スポーツクラブVivo 2021年3月プログラム】

■ アリーナ

クラス	内 容	時間	定員	対象
HIT	有酸素運動と無酸素運動の組み合わせのトレーニングです。短い時間の中で運動強度の高い運動を行います。	30分・45分	46名	★
ストレッチポールEX	ストレッチポールを全身を調整するクラス。骨盤のゆがみを戻していきます。ベルビック=骨盤。	30分	46名	★
シェイプアップEX	身体の様々な部位を鍛え体型や体調を整えます。初めての方にもおすすめです。	30分・45分	46名	★
ボディジャム	ダンスの動きをベースにしたプログラムです。初めての方にもおすすめです。	45分	46名	★
リズムトレーニング	音楽に合わせてトレーニングを行います。楽しくトレーニングしたい方におススメです。	30分	46名	★
ボディコンバット	格闘技の動きをベースにした有酸素運動です。初めての方にもおすすめです。	45分	46名	★~★★★
ラテンダンス	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスクラス。初めての方にもおすすめです。	45分	46名	★~★★★
シェイプアップEX	骨盤な身体を目指すプログラムです。初めての方にもおすすめです。	45分	46名	★
かんたんステップ	ステップ台を用いて音楽に合わせて運動します。楽しくトレーニングしたい方におススメです。	30分	11名	★~★★★
ボディアタック	エアロビクスに類似する有酸素運動を主体としたフィットネスプログラムです。	45分	46名	★~★★★
かんたんエアロ	音楽に合わせて楽しく動き、基本動作を習得していきます。	30分・45分	46名	★~★★★
オリジナルエアロ	エアロビクスダンスに慣れた方におススメです。	45分	46名	★~★★★
HIT&ストレッチ	HITトレーニングとストレッチを合わせたトレーニングです。初めての方におススメです。	45分	46名	★
ZUMBA(ズンバ)	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスクラス。心肺機能向上や脂肪燃焼効果もあります。	45分	46名	★~★★★
筋張りリリース&ストレッチ	器具を用いて筋張りをほぐしたりストレッチを行います。リラックスしたい方におススメです。	45分	46名	★
アクティブボディ	リズムに合わせて行う有酸素運動です。初心者の方でも楽しく参加できます。	45分	46名	★
サイクルFIT	音楽に合わせてペダルを漕ぐトレーニングです。初心者の方でも楽しく参加できます。	20・30分	13名	★~★★★

◀ プログラム参加・ホットスタジオご利用上の注意 ▶

<ul style="list-style-type: none"> ・参加ご希望のプログラムの時間に、各エリアへお越しください。 ・安全上の理由により、途中入場はお断りさせていただきます。 ・プログラム開始後の途中退場も安全上の理由により、お断りをさせていただきます。万が一、体調不良などで退場する場合は、スタッフへ一声おかけくださいますようお願いいたします。 ・各自でタオルと飲み物を用意し、必ず間で水分補給を行いましょ。 ・アリーナ・ホットスタジオはレッスン開始10分前より、入場していただけます。(ご本人様のみは場所取り可) ・ホットスタジオは、レッスン共に大判のタオル(バスタオル)をヨガマットの上に敷いてご利用ください。 ・レッスンは、スタッフが清掃に入りますので、清掃が終わるまで入室はお控えください。 ・レッスン開始時刻10分前までご利用可能です。
--

■ ホットスタジオ

クラス	内 容	時間	定員	対象
ホットストレッチ	身体をしっかり温め、ゆっくりのばし、血行を促します。柔軟性UPやリラクゼーション効果があります。	30分	36名	★
ホットピラティス	お腹周りを引き締め、姿勢を改善し身体のバランスを整えるプログラムです。	45分	36名	★~★★★
ホットヨガ	呼吸を意識し、全身に熱を送り、身体をほぐしていきます。代謝アップや全身を引締め、血行も改善していきます。	45分	36名	★
骨盤調整ホットヨガ	骨盤周りを意識し、身体のバランスを整えます。どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	80分	36名	★
アシュタンガヨガ	呼吸と体の動きを連動させてダイナミックに体を動かします。どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	80分	36名	★~★★★
コアトレ&ストレッチ	コアトレ&ストレッチを組み合わせたレッスンです。どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★
パワーヨガ	ポーズをキープすることを繰り返す行う為、比較的運動量が多いのが特徴です。	45分	36名	★~★★★
ホットアロマリラックスヨガ	アロマの香りを楽しみながら行うヨガです。どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	80分	36名	★
くびれストレッチ	お腹周りを重点的に行うストレッチです。どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	30分	36名	★
KARADA骨盤を整える	姿勢改善をメインに行います。どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★
シェイプアップパンプ	お腹周りを重点的に行うストレッチです。どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	30分	36名	★
美脚メイク	脚をメインにトレーニングします。どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★
美尻EX	お尻をメインでトレーニングを行います。どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★
モーニングホットヨガ	寝姿勢で面まった体をほぐす効果があります。どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★
ベルビックEX	骨盤周りを意識し、身体のバランスを整えます。どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★
ボディコンディショニング	姿勢改善をメインに行います。どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	30分	36名	★
ホット瘦身ヨガ	過食の原因でもあるストレスを感じにくくします。どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	80分	36名	★
リズムコアトレ	音楽に合わせてコアトレを行います。どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	30分	36名	★
ベーシックヨガ	ヨガの基本となるポーズや瞑想、呼吸法を行います。どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★
アクティブヨガ	パワーヨガをアレンジしたプログラムです。どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	80分	36名	★~★★★
リラックスヨガ	リラックスした状態で入るヨガです。体力に自信のない方にもおすすめです。	80分	36名	★

【営業時間】

月～金 9:30～23:00
土日祝 10:00～19:00

【住所】

〒571-0051
門真市向島町3-35
Bears大日 スポーツクラブVivo

TEL : 06-6900-6028

Email: bears-dainichi@s-vivo.com