

Bears大日スポーツクラブVivo

プログラムスケジュール

2021年5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							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 中層		10:00				10:15-11:00 ポディコンバット 濱			10:00	
11:00											11:15-12:00 ラテンダンス basie styling kinuko			11:15-12:00 ピラティス 広川		11:00				11:00-11:30 ホットストレッチ 中層			11:00	
12:00	11:30-12:15 HIIT 河面			11:15-12:00 シェイプアップEX 広川	11:15-12:15 ホットリラックス アロマヨガ 福島	フリー利用					12:15-13:00 ZUMBA kinuko			12:30-13:00 HIIT 中層		12:00				12:30-13:15 ベーシック ホットヨガ 坂上			12:00	
13:00	12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上	12:30-13:15 アシュタンガ ヨガ 社田		12:30-13:15 ポディジャム miyu							13:00-13:30 シェイプアップハンブ 河面			13:15-14:15 パワーヨガ 大桑		13:00				12:45-13:30 ホットピラティス 河村	12:45-13:15 アドベンチャー6 【ジュニア】	12:45-13:30 筋膜リリース& ストレッチ 奥橋	13:00	
14:00		13:45-14:30 ピギナーコアトレ &ストレッチ 金井	フリー利用	13:45-14:15 アクティブボディ 河面	13:30-14:15 コアトレ& ストレッチ 中層					13:45-14:30 かんたんステップ 竹内(13名限定)			14:00-14:30 アクティブボディ 河面		14:00				13:45-14:30 ポディジャム miyu			13:45-14:15 ホットコアトレ 勝部	14:00	
15:00	14:45-15:15 フリーエア メジャーネット	15:30-16:00 スローヨガ 金井			15:15-16:00 アロマ リフレッシュヨガ 金井					14:45-15:15 ホットストレッチ 河面			14:45-15:30 ベルビックEX 竹内		15:00				15:00-15:45 オリジナルエアロ 松田	14:45-15:30 パワーヨガ 河村	15:00-16:00 アクティブヨガ 出口	15:00		
16:00	16:30-17:30 Jrスクール ダンススクール 【ジュニア1】									16:00-16:50 Jrスクール 体育スクールA 【キッズ】			16:50-17:50 Jrスクール チアダンス 【ジュニア1】		16:00				16:00-16:30 ホットリズムコアトレ 星畑			16:15-17:15 リラックス ホットヨガ 出口	16:00	
17:00	17:45-18:45 Jrスクール ダンススクール 【ジュニア2】									17:00-18:00 Jrスクール 体育スクールB			18:00-19:00 Jrスクール チアダンス 【ジュニア2】		17:00				16:45-17:15 ストレッチボールEX 河面	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																18:00				17:30-18:15 筋膜リリース& ストレッチ 河面			17:45-18:15 ホットストレッチ 奥橋	18:00
19:00					19:15-20:00 ホットピラティス 河村											19:00								19:00
20:00	20:00-20:45 ポディジャム miyu	19:30-20:00 やさしいヨガ 星畑		19:30-20:15 ポディアタック 角田						19:15-20:00 ポディジャム YUSHI					20:00-21:00 ホットヨガ 小林	20:00	ジム利用時間19:00まで 営業終了は19:30です						20:00	
21:00	21:00-21:45 筋膜リリース &ストレッチ スタッフ	20:30-21:30 ホットパワー ヨガ 星畑		20:30-21:15 ベーシック ホットヨガ 坂上						20:20-21:05 美尻EX 奥橋			20:40-21:10 アクティブボディ 奥橋		21:00	※2021年5月から一部レッスンの整理券配布方法の変更。 —ピンク色枠のレッスンは整理券を配布し抽選式です。(定員数 13名) —黄色色枠のレッスンは整理券の番号順にご入室となります。 ※スタジオ定員数は感染症予防対策として通常の80%に制限しています。						21:00		
22:00				20:45-21:30 ポディコンバット 濱						21:30-22:15 ホットパワー ヨガ 星畑			21:15-22:00 アロマリンパヨガ 金井		21:30-22:15 筋膜リリース &ストレッチ 河面	22:00	定員数(80%) ホットスタジオ 36名 アリーナスタジオ 46名						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、プログラムの変更をすることがございますので、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。
- 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)

【感染症予防対策のお願い】

- ①マスクの着用。 ②スタジオ内で大声で話さない。 ③密になって並ばない。
- 守っていただけない場合、スタッフよりお声がけする事があります。

【Bears大日スポーツクラブVivo 2021年5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	★3～5
ストレッチボールEX	ストレッチボールを全身を調整するクラス。初めての方にもおすすすめです。	30分	36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すめです。	45分	46名	★3～4
ボディコアトレ	身体のコアに開かせた体幹系トレーニングです。初めての方でも参加しやすいレッスンです。	30分	46名	★1～3
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すめです。	45分	46名	★3～5
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すめです。	45分	46名	★1～3
シェイプアップEX	奇麗な身体を目指すプログラムです。初めての方にもおすすすめです。	45分	46名	★1～3
かんたんステップ	ステップ合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すすすめです。	45分	13名	★1～3
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	★3～5
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	★1～3
オリジナルエアロ	エアロビクスダンスに慣れてきた方におすすすめです。	45分	46名	★1～3
UP HIIT	ウォーミングアップとHITとRUNを合わせたトレーニングです。楽しくトレーニングしたい方におすすすめです。	45分	46名	★1～3
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	★★★
筋膜リリース&ストレッチ	器具を用いて筋力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すすすめです。	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	★1～3
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。どなたでも楽しく参加できます。	20・30分	13名	★1～3
サイクルFITbeginner	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・ホストスタジオご利用上の注意 ＞

- ・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う。
- ・アリーナ・ホス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。(ご本人様分のみは場所取り可)
- ・ホストスタジオは、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。

【営業時間】AA4AA48-AW52
月～金 9:30～23:00
土日祝 10:00～19:00

【住所】
〒571-0051
門真市向島町9-35
Bears大日 スポーツクラブVivo
TEL : 06-6900-6028
Email: bears-dainichi@e-vivo.com

■ ホストスタジオ

クラス	内 容	時間	定員	対象
ホットストレッチ	身体をしっかりと温め、ゆっくりのぼし、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	★1～3
ホットヨガ	呼吸を意識し、全身に酸素を送り、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。	60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。	45分	36名	★3～5
HOT美脚ストレッチ	足回りをほぐしながら美脚も目指していきましょう。どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	60分	36名	★
パワーヨガ	ポーズをキープすることを繰り返し行う為、比較的運動量が多いのが特徴です。	45分	36名	★1～3
ホットアロマリラクソロジー	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。	60分	36名	★1～3
スタイルアップヨガ	引き締まった身体を作る、ヨガの要素を取り入れたレッスンです。初めての方にもおすすすめです。	45分	36名	★1～3
KARADA綺麗に整える	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	★
シェイプアップハンブ	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	★3～4
美脚ピラティス	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	お尻をメインに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	★1～3
モーニングホットヨガ	寝姿勢で固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。骨盤のゆがみを戻していきます。ベルビック=骨盤。	45分	36名	★1～3
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	★1～3
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。	60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	★1～3
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。	60分	36名	★～★★★★
リラクソロジー	リラックスした状態でできるヨガです。体力に自信のない方にもおすすすめです。	60分	36名	★
アロマリンパヨガ	アロマの香りを楽しみながら、リンパマッサージも取り入れヨガのポーズを行うクラスです。	60分	36名	★1～2
アロマリフレッシュヨガ	アロマの効果も感じながらリフレッシュしましょう。どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	60分	36名	★
こりほぐしストレッチ	Saps商品のこりトレを使って身体中のこりをほぐし、血流・リンパの流れをUP！身体のお悩みを解消していきましょう。	60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るレッスンです。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	★★★
ビギナーコアトレ&ストレッチ	コアトレストレッチを組み合わせるレッスンです。初心者の方でも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★1～3