

Bears大日スポーツクラブVivo

プログラムスケジュール

2021年9月13日～

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																10:00							10:00
	10:30-10:50 筋膜リリース STAFF	10:15-11:15 骨盤調整 ホットヨガ (タオル要) STAFF		10:30-10:50 ストレッチボール STAFF	10:15-10:45 こりほぐしストレッチ 金井	10:30-11:00 サイクルFIT 田島	10:30-10:50 ストレッチ STAFF	10:15-11:00 バレエ エクササイズ Airi		10:15-11:00 コンバットテック 中川	10:30-11:15 モーニング ホットヨガ 大桑		10:30-10:50 ストレッチ STAFF	10:30-11:00 サイクルFIT 河面					10:15-11:00				
11:00																11:00							11:00
	11:30-12:15 パンプアップ ボディ 天羽	11:15-12:00 シェイプアップEX 広川		11:15-12:00 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 basic styling kinuko	11:15-12:00 ピラティス Airi	11:30-12:15 ボディコンバット 演	11:30-12:15 KOBAS式 体幹バランス 中川		11:30-12:15 かんたんエアロ 板倉	11:15-12:00 カラダメンテナンス 中川		11:30-12:15 ホットヨガ 中川						11:30-12:15 ホットヨガ 河村	11:30-12:15 パンプアップEX STAFF	11:15-11:35 ストレッチボール STAFF		
12:00																12:00							12:00
	12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上	12:15-13:15 ボディジャム マスタークラス miyu		12:30-13:15 美尻EX 田島	12:15-13:00 ZUMBA kinuko	12:15-12:45 サイクルFIT USU	12:30-12:45 HIIT USU	12:30-12:45 くびれEX USU		12:45-13:30 ボディジャム miyu	12:30-13:15 ホットヨガ 坂上		12:45-13:30 パワーヨガ 河村	12:45-13:15 アドベンチャー6 (ジュニア)					12:30-13:15 筋力リリース& ストレッチ STAFF	12:30-13:15 ベーシック ホットヨガ 坂上	12:45-13:15 アドベンチャー6 (ジュニア)		
13:00																13:00							13:00
	13:45-14:30 コンピステップ 天羽	13:45-14:30 ピギナーコアトレ & トレッチ 金井	フリー利用	13:30-14:15 colo.rs/アンシー-監督 へそヨガ 田島	13:15-13:45 シェイプアップパンプ USU	14:00-14:45 エアロジョグ 天羽	13:45-14:30 かんたんステップ 竹内	13:15-14:15 パワーヨガ 大桑		13:45-14:15 ストレッチボール 河面	13:45-14:30 美脚ピラティス 広川		13:45-14:30 はじめてステップ 天羽	13:45-14:30 ポディジャム miyu					13:30-14:00 はじめてステップ 天羽	14:15-14:45 リズムボール 天羽	14:15-14:45 リズムボール 天羽		
14:00																14:00							14:00
	14:45-15:15 はじめてステップ 天羽	15:30-16:15 スローヨガ 金井	フリー利用	15:15-16:00 アロマ リフレッシュヨガ 金井	15:45-16:45 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】	16:00-16:50 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】	14:45-15:30 ペルビックEX 竹内	15:00-15:30 こりほぐしストレッチ 金井		14:30-15:15 ファイトボクササイズ 中川	15:00-15:30 こりほぐしストレッチ 金井		15:45-16:30 スタイルアップ ヨガ 金井	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	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		
15:00																15:00							15:00
	16:30-17:30 Jr. スクール ダンススクール 【ジュニア1】	16:50-17:50 Jr. フットサル スクール 【ジュニア2】		16:00-16:50 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】	17:00-18:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア2】	18:00-19:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア3】	16:00-16:50 Jr. スクール チアダンス 【キッズ】	16:50-17:50 Jr. スクール チアダンス 【ジュニア1】		16:50-17:50 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】	18:00-19:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア2】		18:15-18:45 ウエストシェイプ ヨガ 金井	16:00-16:30 ストレッチボールEX 河面					16:45-17:15 1週間分の腹筋 河面	17:30-18:00 HIIT & ストレッチ 天羽	17:30-18:00 HIIT & ストレッチ 天羽		
16:00																16:00							16:00
	17:45-18:45 Jr. スクール ダンススクール 【ジュニア2】	18:00-19:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア3】		18:30-18:50 サイクルFITピギナー 河面	18:45-19:45 ポディジャム マスタークラス YUSHI	19:00-19:45 ピラティス 河村	18:45-19:45 HOTヨガ 小林	18:45-19:45 サイクルFIT USU	19:15-19:45 美脚ストレッチ USU	18:45-19:45 HOTヨガ 小林	19:00-19:45 ホット痩身ヨガ 黄		18:15-18:45 HOT美脚ストレッチ 金井	17:00-17:50 1週間分の腹筋 河面					18:30-19:00 ストレッチ 勝部	18:30-19:00 ストレッチ 勝部			
17:00																17:00							17:00
	19:00-19:45 ポディジャム miyu	19:00-19:30 やさしいヨガ 星畑	19:00-19:20 サイクルFITピギナー 天羽	19:15-19:45 シェイプアップパンプ USU	19:00-19:45 ベーシック ホットヨガ 坂上	19:00-19:45 ピラティス 河村	19:15-19:45 サイクルFIT USU	19:15-19:45 美脚ストレッチ USU	19:20-19:50 はじめてステップ 天羽	19:00-19:45 ホット痩身ヨガ 黄		19:00-19:45 ホット痩身ヨガ 黄	18:00-19:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア3】	18:00-19:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア3】					18:00-19:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア3】	18:00-19:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア3】			
18:00																18:00							18:00
	19:00-19:45 ポディジャム miyu	19:00-19:30 やさしいヨガ 星畑	19:00-19:20 サイクルFITピギナー 天羽	19:15-19:45 シェイプアップパンプ USU	19:00-19:45 ベーシック ホットヨガ 坂上	19:00-19:45 ピラティス 河村	19:15-19:45 サイクルFIT USU	19:15-19:45 美脚ストレッチ USU	19:20-19:50 はじめてステップ 天羽	19:00-19:45 ホット痩身ヨガ 黄		19:00-19:45 ホット痩身ヨガ 黄	18:00-19:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア3】	18:00-19:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア3】					18:00-19:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア3】	18:00-19:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア3】			
19:00																19:00							19:00
	ジム利用時間19:45まで 営業終了は20:00です															20:00	ジム利用時間19:30まで 営業終了は20:00です						20:00
	<p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●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場合がございますので、予めご了承ください。</p> <p>●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。</p> <p>●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)</p> <p>【感染症予防対策のお願い】</p> <p>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。</p> <p>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。</p>																						
	<p>※2021年5月から一部レッスンの整理券配布方法の変更。</p> <p>黄色色のレッスンは整理券の番号順にご入室となります。</p> <p>変更のあるレッスン(時間・場所・担当者)</p> <p>←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</p> <p>←定員20名クラス</p> <p>←スタジオの温度・湿度を通常より高めに設定しております。</p> <p>※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。</p> <p>定員数(80%) ホットスタジオ 36名 アリーナスタジオ 46名</p>																						
																21:00							21:00
																22:00							22:00