

Bears大日スポーツクラブVivo

9月20日(月)・9月23日(木) 祝日プログラム

ss	9月20日(月)祝			9月23日(木)祝			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	
9:30							9:30
10:00		10:15-11:15 骨盤調整 ホットヨガ (タオル要)		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		10:00
		10:30-10:50 筋膜リリース STAFF					
11:00		HOT hiromi			HOT 大桑		11:00
		11:30-12:15 パンプアップ ボディ 天羽			11:30-12:15 KOBAS式 体幹バランス 中川		
12:00							12:00
		12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上			12:30-12:45 HIIT USU		
13:00				13:00-13:30 くびれEX USU	13:15-14:15 パワーヨガ		13:00
		13:45-14:30 コンピステップ 天羽			13:45-14:30 かんたんステップ 竹内		
14:00		13:45-14:30 ビギナーコアトレ& ストレッチ	フリー利用			フリー利用	14:00
		HOT 金井			14:45-15:30 ペルビックEX 竹内		
15:00		14:45-15:15 はじめてステップ 天羽					15:00
		15:30-16:15 スローヨガ			15:45-16:45 Jrスクール チアダンス 【キッズ】		
16:00		HOT 金井					16:00
		17:30-18:30 パワーヨガ			16:50-17:50 Jrスクール チアダンス 【ジュニア1】		
17:00							17:00
		HOT 星畑			18:00-19:00 Jrスクール チアダンス 【ジュニア2】		
18:00							18:00
19:00							19:00
20:00							20:00
ジム利用時間19:30まで 営業終了は20:00です							
21:00	定員数(80%) ホットスタジオ 36名 アリーナスタジオ 46名 <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div style="background-color: yellow; width: 20px; height: 10px; margin-bottom: 5px;"></div> ←黄色枠のレッスンは整理券の番号順にご入室となります。 </div> <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div style="background-color: orange; width: 20px; height: 10px; margin-bottom: 5px;"></div> ←変更のあるレッスン(時間・場所・担当者) </div> <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 5px;"> ←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 </div> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 5px;"> ←定員20名のクラス </div> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 5px;"> ←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。 </div> </div>						21:00