

Bears大日スポーツクラブVivo

プログラムスケジュール

2021年11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 ウエストシェイプヨガ 金井	10:15-10:45 サイクルFIT 田島		10:15-11:00 ハルエ エクササイズ Airi		10:15-11:00 コンパット テック 中川			10:30-11:15 モーニング ホットヨガ 大桑			10:30				10:15-11:00			10:00		
11:00	10:30-10:50 筋力リリース STAFF			10:30-10:50 ストレッチボール STAFF			11:15-12:00 ホットリラククス アロマヨガ 福島		11:15-12:00 ランダンス basio styling Airi			11:30-12:15 ポディコンパット 演	フリー利用			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 ストレッチボール 河面	ポディコンパット 演		11:00	
12:00	11:30-12:15 パンプアップ ボディ 河面		フリー利用	11:00-12:00 パンプアップEX USU			11:15-12:00 ホットリラククス アロマヨガ 福島		11:15-12:00 ランダンス basio styling Airi			11:30-12:15 ポディコンパット 演	フリー利用			11:30-12:15 かんたんエアロ 坂上	11:30-12:00 筋力&ストレッチ 金井				11:30-12:15 ストレッチボール 河面	ポディコンパット 演		12:00	
13:00	12:30-13:00 太陽礼拝 金井			12:15-13:00 ポールエクササイズ USU	12:15-13:00 美尻EX 田島		12:15-13:00 ZUMBA kinuko		12:15-13:00 HIIT USU			12:30-12:45 HIIT USU				12:30-13:15 ポディジャム miyu	12:30-13:15 ホットヨガ 坂上				12:30-13:15 アドベンチャー6 【ジュニア】	12:30-13:15 ストレッチボール 河面	12:30-13:15 ストレッチボール 河面	12:00	
14:00	12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上			12:45-13:30 太陽礼拝 金井			12:15-13:00 ZUMBA kinuko		12:15-13:00 HIIT USU			12:30-12:45 HIIT USU				12:30-13:15 ポディジャム miyu	12:30-13:15 ホットヨガ 坂上				12:30-13:15 アドベンチャー6 【ジュニア】	12:30-13:15 ストレッチボール 河面	12:30-13:15 ストレッチボール 河面	13:00	
15:00	13:45-14:45 ポディジャム マスタークラス miyu	13:45-14:30 ピギナーコアトレ& ストレッチ 金井		13:15-13:45 パンプアップEX USU	13:30-14:15 コアトレ& ストレッチ USU		13:15-13:45 パンプアップEX USU		13:00-13:30 くびれEX USU			13:15-14:15 パワーヨガ				13:30-14:15 パワーヨガ	13:30-14:15 美脚ピラティス miyu				13:45-14:30 アドベンチャー6 【ジュニア】	13:45-14:30 ストレッチボール 河面	13:45-14:30 ストレッチボール 河面	14:00	
16:00	14:45-15:15 サイクルFIT 河面			14:30-15:00 はじめてエアロ 河面	14:30-15:00 サイクルFIT USU		14:00-14:45 エアロジョグ 天羽	14:00-14:45 スタイルアップ ヨガ 金井		14:45-15:30 ベルビックEX 竹内			14:45-15:30 ベルビックEX 竹内			14:30-15:15 コンピステップ 天羽	14:45-15:30 ピラティス miyu				14:45-15:30 アドベンチャー6 【ジュニア】	14:45-15:30 ストレッチボール 河面	14:45-15:30 ストレッチボール 河面	15:00	
17:00	15:30-16:15 スローヨガ 金井			15:15-16:00 アロマ リフレッシュヨガ 金井			15:00-15:30 こりほぐしストレッチ 金井		15:00-15:30 こりほぐしストレッチ 金井			15:45-16:45 Jr. フットサル スクール 【キッズ】	フリー利用			15:45-16:45 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】	15:45-16:30 スタイルアップ ヨガ 金井				15:45-16:45 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】	15:45-16:30 スタイルアップ ヨガ 金井	15:00-16:00 お楽しみレッスン STAFF	15:00-16:00 アクティブ ヨガ 出口	16:00
18:00	16:30-17:30 Jr. スクール ダンススクール 【ジュニア1】		フリー利用	16:00-16:50 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】		16:00-16:50 Jr. フットサル 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1】	フリー利用			16:50-17:50 Jr. フットサル スクール 【ジュニア2】	16:50-17:30 1週間分の腹筋 & ストレッチ 河面				16:45-17:30 1週間分の腹筋 & ストレッチ 河面	16:45-17:30 1週間分の腹筋 & ストレッチ 河面	16:15-17:15 リラククス ホットヨガ 出口	17:00	
19:00	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. フットサル スクール 【ジュニア2】			17:00-18:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア2】		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2】	フリー利用			18:00-19:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア3】	18:45-19:15 HOT美脚ストレッチ 金井				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】	17:30-17:45 HIIT 天羽	18:00-18:20 ストレッチ STAFF	18:00
20:00	19:15-20:00 パンプアップEX miyu	19:30-20:00 やさしいヨガ 星畑		19:15-19:45 パンプアップEX USU	19:30-20:15 ポディアタック 角田		19:15-19:45 サイクルFIT USU	19:30-20:00 ウエストシェイプヨガ 金井		19:15-19:45 美脚ストレッチ USU	19:00-20:00 ホットヨガ 小林					19:30-20:00 はじめてエアロ 天羽	19:30-20:15 ホットヨガ 貴				19:30-20:00 はじめてエアロ 天羽	19:30-20:15 ホットヨガ 貴	20:00		
21:00	20:30-21:30 パワーヨガ 星畑			20:30-21:15 ベーシック ホットヨガ 坂上			20:30-21:15 ピラティス 河村		20:30-21:15 K-POPダンス 星畑			20:10-20:40 サイクルFIT USU	20:30-21:00 アクティブポディ STAFF			20:30-21:15 エンジョイエアロ 天羽	20:30-21:15 ホット痩身ヨガ 貴				20:30-21:15 エンジョイエアロ 天羽	20:30-21:15 ホット痩身ヨガ 貴	21:00		
22:00				20:45-21:30 ポディコンパット 演			21:30-22:15 パワーヨガ 星畑									21:30-22:15 筋力&ストレッチ 天羽					21:30-22:15 筋力&ストレッチ 天羽		22:00		
23:00	ジム利用時間22:30まで 営業終了は23:00です																ジム利用時間19:30まで 営業終了は20:00です						22:00		

●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。方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させていただきますので、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)

【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。

※2021年5月から一部レッスンの整理券配布方法の変更。
 ←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。
 ←変更のあるレッスン(時間・場所・担当者)
 ←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
 ←定員20名のクラス
 ←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。
 ※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。
 定員数(80%) ホットスタジオ 36名 アリーナスタジオ 46名