

Bears大日スポーツクラブVivo

11月3日(水)・11月23日(火)祝日プログラム

ss	11月3日(水)祝			11月23日(火)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	
10:00		10:15-11:00 バレエ エクササイズ Airi		10:30-10:50 ストレッチポール STAFF	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	10:00
11:00	10:30-10:50 ストレッチ STAFF	11:15-12:00 ラテンダンス basic styling kinuko		11:15-12:00 パンプアップEX USU	11:00-12:00 ホットリラックス アロマヨガ 福島		11:00
12:00		12:15-13:00 ZUMBA kinuko	12:15-12:45 サイクルFIT USU	12:15-13:00 ボールエクササイズ ★ USU	12:15-13:00 美尻EX 田島	フリー利用	12:00
13:00	13:15-13:45 パンプアップEX USU			13:15-14:00 colo rs/アンシー監修 へそヨガ 田島	13:30-14:15 コアトレ& ストレッチ USU		13:00
14:00	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		14:30-15:00 はじめてエアロ 河面		14:30-15:00 サイクルFIT USU	14:00
15:00		15:00-15:30 こりほぐしストレッチ 金井			15:15-16:00 アロマ リフレッシュヨガ 金井		15:00
16:00			フリー利用	Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】			16:00
17:00				Jr. フットサル スクール 【ジュニア2】		フリー利用	17:00
18:00				Jr. フットサル スクール 【ジュニア3】			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="background-color: yellow; width: 50px; height: 15px; display: inline-block; margin-right: 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 style="background-color: #ffe0b2; width: 50px; height: 15px; display: inline-block; margin-right: 5px;"></div> ←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。						21:00