

Bears大日スポーツクラブVivo

プログラムスケジュール

2021年12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		10:30-11:00 サイクルFIT 河面	10:00				10:15-11:00			10:00		
11:00			フリー利用		11:00-12:00 ホットリラックス アロマヨガ 福島			11:15-12:00 ピラティス 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		11:00				11:15-11:35 ストレッチボール STAFF			11:00		
12:00			フリー利用		12:15-13:00 ポールエクササイズ USU			12:15-13:00 ZUMBA kinuko		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		12:00	12:15-12:45 アドベンチャー6 【ジュニア】			12:30-13:15 筋力&ストレッチ STAFF	12:30-13:15 ホットヨガ 坂上		12:00		
13:00		12:30-13:00 太陽礼拝 金井			12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上			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		13:00				12:45-13:15 アドベンチャー6 【ジュニア】	12:45-13:15 筋力&ストレッチ STAFF	13:30-14:00 はじめてステップ 天羽		13:00	
14:00		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			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			13:45-14:30 かんたんステップ 竹内	14:30-15:15 コンピステップ 天羽		14:00	13:45-14:30 ポディジャム miyu			14:15-14:45 ポールエクササイズ 天羽	14:45-15:30 ピラティス miyu	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		14:00
15:00			フリー利用		14:45-15:15 サイクルFIT 河面			14:30-15:00 はじめてエアロ 河面		15:00-15:30 こりほぐしストレッチ 金井			14:45-15:30 ベルビックEX 竹内	15:00-15:30 こりほぐしストレッチ 金井		15:00	15:00-15:45 オリジナルエアロ 松田			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	フリー利用	15:00		
16:00		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			16:00-16:50 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】		16:00-16:45 Jr. フットサル スクールの 【キッズ】			15:45-16:45 Jr. フットサル スクールの 【ジュニア1】	15:45-16:30 スタイルアップ ヨガ 金井		16:00	16:00-16:30 ストレッチボールEX 河面			16:15-17:15 リラックス ホットヨガ 出口		フリー利用	16:00		
17:00		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 スクールの 【ジュニア2】			17:00-18:00 Jr. スクール 体育スクールの 【ジュニア1】		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 スクールの 【ジュニア2】	16:50-17:30 1週間分の腹筋 & ストレッチ 河面		17:00								17:00	
18:00		17:45-18:45 Jr. スクール ダンススクールの 【ジュニア2】			18:00-19:00 Jr. フットサル スクールの 【ジュニア3】					18:00-19:00 Jr. スクール チアダンス 【ジュニア2】			18:00-19:00 Jr. フットサル スクールの 【ジュニア3】	18:45-19:15 HOT美脚ストレッチ 金井		18:00								18:00	
19:00		19:15-20:00 パンプアップEX miyu			19:15-19:45 パンプアップEX USU			19:15-20:15 ポディジャム マスタークラス YUSHI		19:15-19:45 サイクルFIT USU			19:00-20:00 ホットヨガ 小林	19:30-20:15 美脚ストレッチ USU		19:00								19:00	
20:00		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			20:15-21:00 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	20:30-21:15 ホットヨガ 貴		20:00	ジム利用時間19:30まで 営業終了は20:00です						20:00		
21:00			フリー利用		20:45-21:30 ポディコンパット 演			21:30-22:15 パワーヨガ 星畑		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		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。 ←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。						21:00		
22:00			フリー利用										21:30-22:15 筋力&ストレッチ 天羽		22:00	※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						22:00			
23:00	ジム利用時間22:30まで 営業終了は23:00です																					23:00			

●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。