

Bears大日スポーツクラブVivo

12月29日（水）時短プログラム

ss	12月29日（水）			時間
	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		10:00
	10:30-10:50 ストレッチ STAFF			
11:00		11:15-12:00 ピラティス Airi		11:00
	11:15-12:00 ラテンダンス basic styling kinuko			
12:00		12:15-13:00 肩こり・腰痛 コンディショニング 天羽	12:15-12:45 サイクルFIT USU	12:00
	12:15-13:00 ZUMBA kinuko			
13:00			フリー利用	13:00
	13:15-13:45 パンプアップEX USU			
14:00		14:00-14:45 スタイルアップ ヨガ 金井		14:00
	14:00-14:45 チャレンジ エアロ 天羽			
15:00		15:00-15:30 こりほぐしストレッチ 金井		15:00
	15:15-16:00 MIX Dance Airi			
16:00				16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
	18:30-19:30 ボディジャム マスタークラス YUSHI	18:30-19:15 2021年最後のストレッチ USU		19:00
19:00	ジム利用時間19:30まで 営業終了は20:00です			
20:00	定員数(80%) ホットスタジオ 36名 アリーナスタジオ 46名			20:00
		←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。		
21:00		←変更のあるレッスン(時間・場所・担当者)		21:00
		←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。		