

Bears大日スポーツクラブVivo

5月3日(火)・5月4日(水)・5月5日(木)

時短・祝日プログラム

ss	5月3日(火)祝			5月4日(水)祝			5月5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	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	
10:00	10:30-11:00 ミニボールEX STAFF		10:15-10:45 サイクルFIT 田島	10:30-10:50 ストレッチ STAFF	10:15-11:00 バレエ エクササイズ Airi		10:30-11:00 はじめてエアロ 河面	10:30-11:15 モーニング ホットヨガ 大桑		10:00
11:00	11:15-12:00 ベリーダンス フィルゼ	11:00-12:00 ホットリラククス アロマヨガ 福島	フリー利用	11:15-12:00 ラテンダンス basic styling kinuko	11:15-12:00 ピラティス Airi		11:30-12:15 ボディコンバット 濱	11:30-12:30 パワーヨガ 大桑	フリー利用	11:00
12:00	12:15-12:45 ボールエクササイズ USU	12:15-13:00 美尻EX 田島		12:15-13:00 ZUMBA kinuko	12:15-13:00 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	12:30-12:45 HIIT STAFF			12:00
13:00	13:15-14:00 パンプアップEX USU	13:15-14:15 colours/アンシー 監修 へそヨガ 田島		13:15-13:45 パンプアップEX USU			13:00-13:30 サーキットステップ 天羽			
14:00	14:15-15:00 コンピステップ 天羽	14:30-15:15 HOT美脚ストレッチ 金井	14:15-14:45 サイクルFIT USU	14:00-14:30 はじめてステップ 吉原	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	13:45-14:30 ビギナーコアトレ& ストレッチ 金井		14:00
15:00	15:45-17:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】		フリー利用	14:45-15:30 オリジナルエアロ 吉原	15:00-15:30 こりほぐしストレッチ 金井	フリー利用		14:45-15:30 ペルビックEX 竹内		15:00
16:00							15:45-16:45 Jrスクール チアダンス 【キッズ】		フリー利用	16:00
17:00	17:10-18:25 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】	17:45-18:30 姿勢改善ストレッチ USU			17:45-18:30 K-POPダンス 星畑		16:50-17:50 Jrスクール チアダンス 【ジュニア1】	17:30-18:15 筋膜&ストレッチ STAFF		17:00
18:00	18:45-19:30 ボディアタック 宮本	18:45-19:30 ベーシックホットヨガ 坂上			18:45-19:30 パワーヨガ 星畑	19:00-19:30 サイクルFIT USU	18:00-19:00 Jrスクール チアダンス 【ジュニア2】	18:30-19:30 ホットヨガ 小林		18:00
19:00	ジム利用時間19:30まで 営業終了は20:00です									19:00
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
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>←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。</p> <p>←変更のあるレッスン(時間・場所・担当者)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>←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</p> <p>←定員20名のクラス ★ ←定員35名のクラス</p> <p>←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。</p> </div> </div>									