

Bears大日スポーツクラブVivo

プログラムスケジュール

2022年6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) STAFF				10:15-10:45 サイクルFIT 田島		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 STAFF	10:30-11:15 モーニング ホットヨガ 大桑		10:30-10:50 ストレッチ STAFF	10:30-11:00 サイクルFIT 河面	10:00					10:15-11:00 ポディコンパット 濱		10:00
11:00		11:30-12:15 パンプアップEX STAFF		11:15-12:00 ベリードダンス フィルゼ	11:00-12:00 ホットリラククス アロマヨガ 福島		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 ポディコンパット 奥田	11:30-12:30 パワーヨガ 大桑	フリー利用	11:30-12:15 かんたんエアロ 坂上	11:15-11:35 筋膜リリース STAFF	11:00	Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】	11:30-12:15 リフレッシュヨガ 金井			11:15-11:35 ストレッチボール STAFF		11:00	
12:00		12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上		12:15-12:45 ポールエクササイズ USU	12:15-13:00 美尻EX 田島	フリー利用	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	12:30-13:15 ポディジャム miyu		12:30-13:15 ポディジャム 坂上	12:30-13:15 アドベンチャー6 【ジュニア】	12:00	12:15-12:45 アドベンチャー6 【ジュニア】	12:30-13:15 スタイルアップヨガ 金井	12:45-13:15 アドベンチャー6 【ジュニア】	12:30-13:15 筋膜&ストレッチ STAFF	12:30-13:15 ベーシック ホットヨガ 坂上		12:00	
13:00		13:45~14:45		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	フリー利用	13:15-13:45 パンプアップEX USU			13:00-13:30 くびれEX STAFF	13:45-14:30 かんたんステップ 竹内		13:45-14:15 ストレッチボール STAFF	13:30-14:15 美脚ピラティス miyu	13:00				13:30-14:00 はじめてステップ STAFF	13:30-14:15 パワーヨガ 坂上		13:00	
14:00	ボディジャム マスタークラス miyu	14:00-14:45 ビギナーコアトレ& ストレッチ 河面	フリー利用	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	フリー利用	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		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	14:30-15:15 エアロジョグ 天羽	14:30-15:15 リフレッシュヨガ 金井	14:00	14:00-14:45 ボディジャム miyu			14:15-14:45 ポールエクササイズ STAFF	15:00-15:45 サーキットエアロ 坂上	フリー利用	14:00	
15:00		15:00-15:45 HIITストレッチ STAFF		15:45-17:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】		フリー利用	16:00-16:50 Jr. スクール 体育スクールA		フリー利用	17:00-18:00 Jr. スクール 体育スクールB		フリー利用	15:45-16:45 Jr. スクール チアダンス 【キッズ】	15:45-17:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】	15:00	15:00-15:45 オリジナルエアロ 松田	15:00-15:45 ピラティス miyu			16:00-17:00 ベーシックヨガ 星畑		15:00	
16:00		16:30-17:30 Jr. スクール ダンススクール 【ジュニア1】		17:10-18:25 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】		フリー利用	17:00-18:00 Jr. スクール 体育スクールB		フリー利用	18:00-19:00 Jr. スクール チアダンス 【ジュニア2】		フリー利用	17:10-18:25 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】	16:00		16:45-17:30 1週間分の腹筋& ストレッチ 河面						16:00	
17:00		17:45-18:45 Jr. スクール ダンススクール 【ジュニア2】				フリー利用			フリー利用			フリー利用	18:00-19:00 Jr. スクール チアダンス 【ジュニア2】	17:00								17:00	
18:00						フリー利用			フリー利用			フリー利用	18:00-19:00 Jr. スクール チアダンス 【ジュニア2】	18:00	18:00~19:30 スラッグライン (上級) スタジオ入口、予 約表をご記入の 上ご利用くださ い。			18:00~19:30 スラッグライン (上級) スタジオ入口、予 約表をご記入の 上ご利用くださ い。			18:00		
19:00		19:15-20:00 パンプアップEX miyu		19:15-20:00 HIITストレッチ USU		フリー利用	19:15-20:15 ポディジャム マスタークラス YUSHI	19:30-20:00 ウエストシェイプヨガ マスタークラス 金井		19:30-20:15 ZUMBA MASAMI	19:00-20:00 ホットヨガ 小林	フリー利用	19:30-20:00 はじめてエアロ 天羽	19:30-20:15 ホットヨガ 黄	19:00								19:00
20:00		20:30~22:00 スラッグライン (上級) スタジオ入口、予 約表をご記入の 上ご利用くださ い。		20:45-21:30 ポディコンパット 濱		フリー利用	20:30-21:15 K-POPダンス 星畑	20:15-21:00 ビギナーコアトレ&ストレッチ 金井		20:30-21:15 筋膜&ストレッチ STAFF		フリー利用	20:30-21:15 エンジョイエアロ 天羽	20:30-21:15 ホット復身ヨガ 黄	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			フリー利用			フリー利用			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 ★ ←定員35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						21:00	
22:00						フリー利用			フリー利用			フリー利用			22:00							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。万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れる場合がございますので、予めご了承ください。
- ボルダリング・スラッグ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。

整理券配布時間 ・10:15~12:59開始レッスン⇒9:30~(土日祝は10:00~) ・13:00~16:59開始レッスン⇒12:00~ ・17:00以降開始レッスン⇒18:00~ ※フロントにて配布致します。