

# 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	10:15-11:15 hiromi	11:15-12:00 ベリードダンス フィルゼ	11:00-12:00 ホットリラックス 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 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	11:30-12:15 パンプアップEX STAFF		11:00	
12:00		12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上	11:30-12:30 デトックスヨガ hiromi	12:15-12:45 ボールエクササイズ USU	12:15-13:00 美尻EX 田島	フリー利用	12:15-13:00 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 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 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	14:00-14:45 ポディジャム 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 ポディジャム miyu			14:15-14:45 ボールエクササイズ STAFF	14:30-14:45 パワーヨガ 坂上		14:00	
15:00		15:00-15:45 HIITストレッチ STAFF	フリー利用			フリー利用						フリー利用			フリー利用	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		15:00-15:45 サーキットエアロ 坂上		フリー利用	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】	フリー利用	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			16:00-16:45 Jr.スクール チアダンス 【キッズ】		フリー利用	15:45-17:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】		16:00		16:00-16:30 ストレッチボールEX 河面	フリー利用	16:00-17:00 ベーシックヨガ 星畑		フリー利用	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	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			16:50-17:50 Jr.スクール チアダンス 【ジュニア1】		フリー利用	17:10-18:25 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】		17:00	16:45-17:30 1週間分の腹筋& ストレッチ 河面						フリー利用	17:00
18:00			フリー利用			フリー利用						フリー利用			フリー利用	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。		フリー利用	18:00
19:00	19:15-20:00 パンプアップEX miyu	19:30-20:00 やさしいヨガ 星畑	フリー利用	19:15-20:00 HIITストレッチ USU	19:30-20:15 ポディアタック 宮本	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							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。	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。	フリー利用	20:30-21:15 ベーシックホットヨガ 坂上	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。方が一休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。

## 【Bears大目スポーツクラブVivo プログラム】

### ■ アリーナ

クラス	内 容	時間	定員	対象
はじめてエアロ かんたんエアロ	音楽に合わせて楽しく動き、基本動作を習得していきます。 楽しくトレーニングしたい方におススメです。	30分 45分	46名	★～
サーキットエアロ	基本動作に加え、ジャンプやジョギングなど弾む動きを取り入れます。	45分	46名	★～
エアロジョグ	エアロの基本動作と筋カトレーニングを合わせたクラスです。 持久力・筋力向上に効果的です。	45分	46名	★★～
オリジナルエアロ	担当インストラクターの個性を存分に楽しんでいただけるクラスです。	45分	46名	★★～
はじめてステップ かんたんステップ	ステップ台を用いて音楽に合わせて運動します。 楽しくトレーニングしたい方におススメです。	30分 45分	20名	★～
サーキットステップ	ステップ台を使って、ステップの基本動作と筋カトレーニングを合わせたクラスです。持久力・筋力向上に効果的です。	30分	20名	★～
コンビステップ	基本ステップに方向転換やリズム変化を組み合わせ、 多彩な動きを楽しんでいただけるクラスです。	45分	20名	★★～
ボディジャム	ダンスの動きをベースにしたプログラムです。 初めての方にもおすすすめです。	45分	46名	★★～
ボディコンバット	格闘技の動きをベースにした有酸素運動です。 初めての方にもおすすすめです。	45分	46名	★★～
ボディアタック	エアロピクスに類似する有酸素運動を主体とした フィットネスプログラムです。	45分	46名	★★～
ラテンダンス	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスクラス。 初めての方にもおすすすめです。	45分	46名	★★
ZUMBA(ズンバ)	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスクラス。 心肺機能向上や脂肪燃焼効果もあります。	45分	35名	★★
ミニボールエクササイズ	ピラティスボールを使用してバランストレーニングや 筋カトレーニングを行うクラスです。	30分	35名	★
ボールエクササイズ	大きなボールを使用してバランストレーニングや 筋カトレーニングを行うクラスです。	30分	20名	★
ベリーダンス	中東の音楽にのせて、お腹や骨盤周りを中心に動かしながら全身 運動を行う女性らしいしなやかな動きに特徴があるダンスです。	45分	46名	★～
パンプアップボディ	様々な方法でトレーニングを行いパンプアップを目指します。 筋力向上におすすすめです。	45分	46名	★～
パンプアップEX	様々な方法でトレーニングを行います。 初心者の方でも楽しく参加できます。	46分	46名	★～
HIIT	有酸素運動と無酸素運動の組み合わせのトレーニングです。 短い時間の中で運動強度の高い運動を行います。	15分	46名	★★～
ストレッチ	血流の促進を促し体のむくみやだるさ改善に繋がります。 姿勢が気になる方、疲れやすい方におすすすめです。	20分	46名	★
筋膜リリース	器具を用いて筋肉を覆っている筋膜ほぐします。 姿勢が気になる方、疲れやすい方におすすすめです。	20分	46名	★
ストレッチボール	ストレッチボールを用いて全身を調整するクラス。 初めての方にもおすすすめです。	20分 30分	20名	★
ストレッチボールEX	ストレッチボールを用いて全身を調整するクラス。 初めての方にもおすすすめです。	30分	20名	★
筋膜リリース&ストレッチ	器具を用いて筋膜をほぐしたりストレッチを行います。 リラックスしたい方におススメです。	45分	46名	★

### ■ バイク

サイクルFIT	音楽に合わせてペダルを漕ぐトレーニングです。 どなたでも楽しく参加できます。	30分	13名	★～
---------	---	-----	-----	----

### ■ ホットスタジオ(温調レッスン)

クラス	内 容	時間	定員	対象
ホットヨガ	呼吸を意識し、全身に酸素を送り、身体をほぐしていきます。 代謝アップや全身を引締め、血行も改善していきます。	45分	36名	★
ピラティス	お腹周りを引き締め、姿勢を改善し身体のバランスを整える プログラムです。	45分	36名	★～
ベーシックホットヨガ	ヨガの基本となるポーズや瞑想、呼吸法を行います。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★
骨盤調整ホットヨガ	骨盤周りを意識し、身体のバランスを整えます。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	60分	36名	★
パワーヨガ	ポーズをキープすることを繰り返して行う為、 比較的運動量が多いのが特徴です。	45分	36名	★～
ホットアロマリラックスヨガ	アロマの香りを楽しみながら行うヨガです どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	60分	36名	★～
スタイルアップヨガ	引き締まった身体を作る、ヨガの要素を取り入れたレッスンです 初めての方にもおススメです。	45分	36名	★～
モーニングホットヨガ	寝姿勢で固まった体をほぐす効果があります。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★
美脚ピラティス	脚をメインにトレーニングします。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★★
美尻EX	お尻をメインでトレーニングを行います。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★～
ペルビックEX	骨盤周りを意識し、身体のバランスを整えます。 骨盤のゆがみを戻していきます。ペルビック=骨盤。	45分	36名	★～
ホット痩身ヨガ	過食の原因でもあるストレスを感じにくくします。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	60分	36名	★★★
リラックスヨガ	リラックスした状態で入るヨガです。 体力に自信のない方にもおすすすめです。	60分	36名	★
アロマリフレッシュヨガ	アロマの効果も感じながらリフレッシュしましょう。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	60分	36名	★
こりほぐしストレッチ	Saps.商品のこりトレを使って身体中のこりをほぐし、血流・リンパの 流れをUP！身体のお悩みを解消していきましょう。	60分	36名	★
ビギナーコアトレ&ストレッチ	コアトレ+ストレッチを組み合わせましたレッスンです。 初心者の方でも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★～
パレエエクササイズ	パレエの動きを取り入れ、体幹で四肢を動かせるようにすることを 目的としたエクササイズです。	45分	36名	★～
colours/アンシー監修 へそヨガ	東洋医学や経路の考え方を生かしたヨガ。おなかの辺りが ぼかぼかして内臓の動きが活性化。免疫アップを期待できます。	45分	36名	★
デトックスヨガ	呼吸と共に動いていくことで程よく汗をかきながら身体に溜まっている 不純物をデトックスしていくプログラムです。	45分	36名	★

### ■ ホットスタジオ(常温レッスン)

アクティブヨガ	パワーヨガをアレンジしたプログラムです。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	60分	36名	★～
コアトレ&ストレッチ	コアトレ+ストレッチを組み合わせましたレッスンです。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	45分	36名	★★