

Bears大日スポーツクラブVivo

プログラムスケジュール

2022年7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 サイクルFIT 田島		10:15-11:00 バレエEX & ストレッチ Airi								10:00							10:00
	10:30-10:50 筋膜リリース STAFF			10:30-11:00 ミニボールEX STAFF			10:30-10:50 ストレッチ STAFF		10:30-11:15 肩こり・腰痛 コンディショニング STAFF	10:30-11:15 モーニング ホットヨガ 大桑						10:30-11:45		10:30-11:00 サイクルFIT 河面					
11:00				11:15-12:00 ベリーグダンス フィルゼ	11:00-12:00 ホットリラックス アロマヨガ 福島		11:15-12:00 ラテンダンス basic styling kinuko	11:15-12:00 ピラティス Airi								11:00	Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】						11:00
	11:30-12:15 1-3はじめてエアロ 2-4はじめてステップ STAFF	11:30-12:30 デトックスヨガ hiromi								11:30-12:15 ポディコンバット 奥田	11:30-12:30 パワーヨガ 大桑					11:15-11:35 筋膜リリース STAFF	11:30-12:15 リフレッシュヨガ 金井		11:30-12:15 パンプアップEX STAFF			11:15-11:35 ストレッチボール STAFF	
12:00				12:15-13:00 美尻EX 田島	12:15-13:00 姿勢改善ストレッチ STAFF		12:15-13:00 ZUMBA kinuko	12:15-13:00 肩こり・腰痛 コンディショニング STAFF	12:15-12:45 サイクルFIT USU							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		12:30-13:15 コンピステップ 天羽	12:30-13:15 ベーシック ホットヨガ 坂上		12:00
	12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上			13:15-13:45 パンプアップMIX USU	13:15-14:15 colo.rs/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 くびれEX STAFF								13:30-14:15 美脚ピラティス miyu						
13:00				14:00-14:45 フリースタイルダンス 星畑	14:30-15:15 HOT美脚ストレッチ 金井		14:00-14:30 はじめてステップ 吉原	14:15-15:00 スタイルアップ ヨガ 金井								13:00							13:00
	13:45-14:45 ボディジャム 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 STAFF	フリー利用				14:45-15:30 オリジナルエアロ 吉原	15:15-15:45 こりほぐしストレッチ 金井									13:45-14:30 ストレッチボール STAFF	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		13:45-14:30 パワーヨガ 坂上		13:00
14:00							15:45-17:00 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】		16:00-16:50 Jr. スクール 体育スクールA								14:00	14:00-14:45 ボディジャム miyu					14:00
							17:10-18:25 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】		17:00-18:00 Jr. スクール 体育スクールB									14:30-15:15 ストレッチボール STAFF	14:30-15:15 リフレッシュヨガ 金井		14:30-14:30 筋膜 & ストレッチ STAFF		14:00
15:00		15:00-15:45 姿勢改善ストレッチ 大家迫							18:00-16:50 Jr. スクール 体育スクールA								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	15:00-15:45 姿勢改善ストレッチ 大家迫	15:00
							18:45-19:15 サイクルFIT USU		19:00-20:00 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 金井						16:45-17:30 1週間分の腹筋 & ストレッチ 河面				16:00-17:00 ベーシックヨガ 大家迫		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】								18:00-19:00 Jr. スクール チアダンス 【ジュニア2】								16:00	16:00-16:30 ストレッチボールEX 河面				16:00	
	17:45-18:45 Jr. スクール ダンススクール 【ジュニア2】								19:00-20:00 ポディジャム マスタークラス YUSHI	20:15-21:00 ピギナーコアトレ & ストレッチ 金井						17:10-18:25 Jr. フットサル スクール 【ジュニア1】						17:00	
17:00									19:30-20:15 ZUMBA MASAMI	19:00-20:00 ホットヨガ 小林						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。						17:00	
18:00									20:30-21:15 フリースタイルダンス 大家迫	20:30-21:15 筋膜 & ストレッチ STAFF						18:45-19:30 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	
									21:30-22:15 ホットヨガ 大家迫								19:00	19:00-20:00 リクエスト レッスン (有料) 希望インストラクター	19:30-20:15 ホットヨガ 黄			19:00	
19:00	19:15-20:00 パンプアップEX miyu	19:30-20:00 腸活ストレッチ 大家迫		19:30-20:15 ポディアタック 富本	19:30-20:15 HIITストレッチ STAFF																		19:00
20:00																							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。	20:30-21:15 ホットヨガ 大家迫		20:45-21:30 ポディコンバット 演	20:30-21:15 ベーシックホットヨガ 坂上																		20:00
21:00																							21:00
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す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。

ジム利用時間19:30まで 営業終了は20:00です

※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変更しております。
- ※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