

Bears大日スポーツクラブVivo

7月18日(月)

時短・祝日プログラム

SS	7月18日(月)時短			時間
	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	
10:00		10:15-11:15 骨盤調整 ホットヨガ (タオル要)		10:00
	10:30~10:50 筋膜リリース STAFF			
11:00		hiromi		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	11:30-12:30 デトックスヨガ		
12:00	★ STAFF	hiromi		12:00
	12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上			
13:00				13:00
	13:45~15:25 ボディジャム マスタークラス + ボーナスストラック	13:45-14:30 ビギナーコアトレ& ストレッチ STAFF		
14:00				14:00
	15:00-15:45 姿勢改善ストレッチ 大家迫			
15:00	miyu			15:00
16:00	16:30-17:30 Jrスクール			16:00
	ダンススクール 【ジュニア1】			
17:00				17:00
	17:45-18:45 Jrスクール			
18:00	ダンススクール 【ジュニア2】			18:00
19:00		19:00-19:30 腸活ストレッチ 大家迫		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。		
		←変更のあるレッスン (時間・場所・担当者)		
		←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ます		
	★	←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。		