



# Vivo Bearsi 中山観音 レッスンスケジュール



2022/7/1

♥7月休館日♥  
29(金).30(土).31(日)  
短縮営業♥18(月)

時間	月曜日 Mon	火曜日 Tue	水曜日 Wed	木曜日 Thu	金曜日 Fri	土曜日 Sat	日曜日 Sun	時間
10:00	フリー&リフォーマスタジオ	フリー&リフォーマスタジオ	フリー&リフォーマスタジオ	フリー&リフォーマスタジオ	フリー&リフォーマスタジオ	フリー&リフォーマスタジオ	フリー&リフォーマスタジオ	10:00
11:00	10:30~11:30 リフレッシュヨガ 寺本	10:30~11:30 経絡ヨガ Kazumi	10:15~11:15 スタイルアップI (F) 新倉	10:15~11:00 代謝アップEX 松尾	10:45~11:45 スタイルアップI (F) tomo	10:30~11:15 スタイルアップI (J) AIKO	10:30~11:15 グラヴィティヨガ Banri	11:00
12:00	11:45~12:45 MIXレッスン (体幹) KANA	11:45~12:30 スタイルアップI (F) Yui	11:30~12:15 メガダンス(シューズ) MAKI	11:15~12:15 ポイントメイク 美脚 tomo	12:00~13:00 ベーシックピラティス tomo	11:30~12:30 リフレッシュ 心ヨガ AIKO	11:45~12:45 ボディメイク フットバー 佐野	12:00
13:00	13:00~14:00 MIXレッスン (体幹) <b>NEW</b> KANA	13:00~14:00 経絡ヨガ(1.3) デトックスヨガ(2.4) Kazumi/Tomomi	12:30~13:30 ハワイフラ 長谷川	12:30~13:30 スタイルアップI (J) tomo	13:15~14:15 肩甲骨ヨガ KANA	12:45~13:45 MIXレッスン (美姿勢) AIKO	13:15~14:15 週替わりヨガ(※)	13:00
14:00	14:15~15:00 スタイルアップピラティス KANA	14:15~15:15 デトックスヨガ Tomomi	13:45~14:45 スタイルアップI (J) 阪谷	13:45~14:45 アナトミック 骨盤ヨガ Hanako	14:30~15:30 ポイントメイク 美姿勢 KANA	14:30~15:30 スタイルアップI ミックス 安原	14:30~15:30 週替わりリフォーマー スタイルアップI ミックス	14:00
15:00		15:30~16:15 かんたんストリートダンス 福留 (シューズ)	15:00~16:00 グラヴィティヨガ 阪谷	15:00~16:00 美姿勢ヨガ イヨヨガ Hanako <b>NEW</b>		15:45~16:45 リラクソヨガ 安原	16:00~17:00 サプライズレッスン HARI / Chii <b>NEW</b>	15:00
16:00				<b>NEW</b> 17:30~18:00 ショートリフォーマー HARI↑フロント(電話)予約				16:00
17:00						※週替わりヨガ 1週目 佐野 ヒップアップヨガ 2週目 平 リラクソヨガ 3週目 池田 ヒップアップヨガ 4週目 阪谷 シェイプアップヨガ		17:00
18:00	(第2.4) 18:00~19:00 ポイントメイク ウエスト KANA		18:30~19:15 スタイルアップピラティス 佐野		18:00~19:00 MIXレッスン HIIT美脚 辻田	レッスンは全て完全予約制です。		18:00
19:00		19:00~20:00 パワーヨガ 松尾	19:30~20:30 MIXレッスン (美尻) 佐野	19:00~20:00 スタイルアップI (J) 安原	19:15~20:15 スタイルアップI (F) 辻田	平日	10:00~22:00	19:00
20:00	19:45~20:30 ポイントメイク美姿勢 佐野	20:15~21:00 かんたんピラティス Chii <b>NEW</b>		20:15~21:00 くびれマックスEX 安原	20:30~21:15 エアロピクス初級 EIZI (シューズ)	土日祝	10:00~19:00	20:00
21:00						強度に関係なく初めての方でも入りやすいクラスになります。 <b>NEW</b> MIXレッスンとはリフォーマーとヨガorトレーニングをミックスしたレッスンになります。 ピンク：ヨガ・ピラティス・有酸素運動など ブルー：リフォーマーピラティス		21:00

●プログラム開始後の入場、レッスンの開始後の途中退場は出来ませんのでご了承ください。方がー、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。

●欠席をされる場合は事前に連絡をお願いします。連絡なしでの欠席は出席とカウントし、振替ができませんのご注意ください。

●プログラムに参加時は、必ず飲み物も忘れずをお願いします。

●インストラクターの都合によりプログラムの変更や担当者の変更をすることがございます。予めご了承ください。

●パーソナルはフロントにてご予約をお願いします。(有料)

