

神戸 西神オリエンタルホテル スポーツクラブVivo レッスンプログラム 2017年 2月～

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間	
	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール		
9:30	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	9:30	
10:00	9:30~10:15 スラックライン 自由参加												9:30~10:15 スラックライン 自由参加									10:00	
11:00	10:30~11:30 ホットヨガ 恒川 Aya			10:15~11:15 キネシス チエーン 青山			10:30~11:30 ヨガ まゆみ			10:00~10:30 ホットストレッチ			10:15~11:00 中国気功 黒木	10:30~11:00 ホットストレッチ 大木		10:30~11:30 ヨガ YOKO			10:30~11:00 太極拳 (登録制) 橋本	10:30~11:00 ホットストレッチ		11:00	
12:00	11:40~12:25 機能改善ボールEX 恒川		12:00~12:30 平泳ぎ 濱田	11:30~12:15 フィットネスフ ラ～NANIアロハ～ Naomi			11:45~12:45 ホットヨガ まゆみ			11:00~12:00 ホットヨガ 桂			11:30~12:30 ヨガ 山村	11:30~12:00 アクアサーキット 黒木		11:45~12:45 ヨガ Kei			11:10~12:10 太極拳 橋本	11:15~11:45 アクアウォーキング		12:00	
13:00	13:00~13:20 筋膜リセット 濱田		12:40~13:10 アクアピクス 恒川	12:30~13:30 ルーシー ダットン 恒川			13:00~14:00 太極拳 橋本			12:15~12:45 ゆるトレ 藤田			13:00~14:00 らくらくヨガ 京傳	13:00~13:30 アクアウォーキング		12:15~13:15 スイミング スクール初級 (登録制) 大木			13:00~13:30 1-3週 平泳ぎ 2-4週 背泳ぎ	New 13:15~14:00 ポール エクササイズ	13:00~14:00 ホットヨガ 茨木	13:00	
14:00	13:30~14:00 ゆるトレ 濱田			13:45~14:15 クロール 大木			14:00~15:00 ヨガ 射場			13:35~14:00 はじめてスイム			13:30~14:30 ヨガ 射場	13:30~14:30 ピラティス Juri		13:35~14:00 クロール						14:00	
15:00	14:15~15:15 ホットヨガ YOKO			14:15~15:15 ヨガ 射場			14:15~15:15 グラヴィティヨガ (2週・4週のみ) 城			14:15~15:00 ボディコンディショニング 位田			14:15~15:00 ピラティス Juri			14:15~15:15 バラエティ ヨガ						15:00	
16:00	15:30~16:30 ハワイアンフラ 中村			15:15~16:00 コアトレーニング 射場			15:30~16:15 ポール・プラ 瀧本			15:15~15:45 ホットストレッチ 藤田			15:15~16:00 ストレッチヨガ 藤田	15:15~16:15 ホットヨガ 畑						15:00~15:20 筋膜リセット	15:30~16:00 ゆるトレ	16:00	
17:00				16:15~16:45 ホットストレッチ 藤田						16:10~16:40 プライベート (登録制)										16:00~16:20 リラックスボール 16:25~16:45 ゆるトレ		17:00	
18:00										16:30~17:00 アクアピクス 瀧本			17:00~17:20 筋膜リセット								16:30~19:30 スラックライン	17:00~17:30 ホットストレッチ	18:00
19:00	18:30~19:00 ホットストレッチ			18:30~19:30 ホットヨガ 丸山			18:00~18:20 リラックスボール 18:25~18:45 ゆるトレ			17:30~18:30 ホットヨガ 澤野			18:15~18:45 ポールスターストレッチ 【定員10名】							ジム有料プログラム			19:00
20:00	19:20~20:20 太極拳 橋本		19:15~19:45 クロール	19:00~19:30 筋膜リセット						19:00~20:00 ホットヨガ 桂			19:00~20:00 ピラティス 澤野							【太極拳】			20:00
21:00	20:00~21:00 ホットヨガ 淡川			20:00~21:00 ヨガ 木下			19:30~21:30 スラックライン 自由参加			20:15~20:45 1-3週 平泳ぎ 2-4週 クロール			20:15~20:45 ホットストレッチ							【プライベートレッスン】			21:00

【 レッスンにご参加の皆様へお願い 】

- レッスン開始5分後の入場、レッスン開始後の途中退場は出来ません。体調が優れない場合は、スタッフにお声掛けください。
- インストラクターの都合により、プログラムを変更する場合がございますので予めご了承ください。
- 祝日(営業時間 10:00~20:00)は原則、19:00までに終了するプログラムの実施と致します。

【 休館日のお知らせ 2月～3月 】

- 2月28日(火)
- 3月29日(水)・30日(木)・31日(金)

レッスン開始20分前よりスタジオにて整理券を配布しております

14:00よりフロントにて整理券を配布しております

スクール会員様のみご参加いただけます

スクール会員様のみご参加いただけます

ジム有料プログラム

【太極拳】
◎日曜日 10:30~11:00 担当:橋本
その他、パーソナルストレッチやピラティス等もごございますので、詳細は館内掲示POPにてご確認ください。

【プライベートレッスン】
◎火曜日 12:15~12:45 担当:大木
◎火曜日 13:00~13:30 担当:大木
◎木曜日 15:30~16:00 担当:大木
◎木曜日 16:10~16:40 担当:大木

【ホットヨガ カルチャースクール】
◎金曜日 13:30~14:30 担当:射場

【スイミングスクール】
★中級 火曜日 11:00~12:00
★初級 金曜日 12:15~13:15
担当:大木

スクール会員様のみご参加いただけます
(Vivo会員様は別途月会費が必要です)
* 事前にフロントにてお申込み下さい。(料金等の詳細はフロントまで)