

# プログラムタイムスケジュール(2017. 10～)

★プログラム開始時間に変更になっておりますので、ご確認ください。

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間
	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	
8:00																						8:00
9:00	9:00~9:30 青竹&ストレッチ STAFF			9:00~9:20 筋膜リセット STAFF			9:00~9:20 ストレッチ STAFF			9:00~9:20 筋膜リセット STAFF			9:00~9:20 ストレッチ STAFF									9:00
9:30	9:40~10:00 リラクスポール STAFF			9:30~10:00 ポールエクササイズ STAFF			9:30~10:30 スマート コンディショニング			9:30~10:00 パーソナルレッスン STAFF			9:35~10:25 エアロジグ			9:30~9:50 筋膜リセット STAFF						9:30
10:00																						10:00
10:15			10:15~10:45 やさしい4泳法 STAFF	10:10~10:55 ZUMBA 舞			10:10~11:30 ラテンエアロ			10:15~10:45 はじめて4泳法 STAFF			10:15~11:00 RITMOS 舞			10:15~10:45 ベビースイミング			10:15~11:15 リラクスポール			10:15
10:30	10:20~11:10 エアウォーク																					10:30
11:00	久保寺																					11:00
11:15																						11:15
11:30	11:20~12:10 エンジョイラテン																					11:30
11:45																						11:45
12:00	11:45~12:30 体質改善ヨガ 久保寺																					12:00
12:15																						12:15
12:30	12:20~13:10 コアエアロ																					12:30
12:45																						12:45
13:00	今演																					13:00
13:15																						13:15
13:30	13:20~13:40 がんばれ筋トレ STAFF																					13:30
13:45																						13:45
14:00	13:50~15:05 自力整体																					14:00
14:15																						14:15
14:30	山内																					14:30
14:45																						14:45
15:00																						15:00
15:15																						15:15
15:30	15:20~16:20 レベルアップ太極拳																					15:30
15:45																						15:45
16:00	阿南																					16:00
16:15																						16:15
16:30	16:20~17:20 レベルアップ太極拳																					16:30
16:45																						16:45
17:00	阿南																					17:00
17:15																						17:15
17:30	17:30~18:30 KID'S チアダンス																					17:30
17:45																						17:45
18:00	大澤																					18:00
18:15																						18:15
18:30	18:40~19:00 筋膜リセット STAFF																					18:30
18:45																						18:45
19:00	19:10~19:55 ダンスマスター 森安																					19:00
19:15																						19:15
19:30																						19:30
19:45																						19:45
20:00	20:05~21:05 RITMOS 舞																					20:00
20:15																						20:15
20:30																						20:30
20:45																						20:45
21:00																						21:00
21:15																						21:15
21:30																						21:30
21:45																						21:45
22:00																						22:00

★ 担当者都合によりプログラム内容等変更時は、変更掲示板にてご案内させていただきます。  
★ 代行・祝日プログラムにしましては、掲示板にてご確認ください。  
★ ホットヨガ参加のお客様は、水とバスタオルを必ず持参の上、ご参加ください。

★ 定員制クラス・・・ステップ40名、ポールエクササイズ、大人バレエ25名、リラクスポール20名、ホットヨガ17名(うち5名はヨガスクール会員優先枠)、筋膜リセット20名となります。  
★ ホットスタジオ・・・スクール制クラスはホットヨガスクール会員優先クラスです。フロントにて事前登録が必要です。定員に満たない場合は一般会員様もご利用頂けます。  
★ プログラム開始5分以降の途中入室、途中退室は安全の為、ご遠慮下さい。尚、体調不良の際はスタッフに声をかけて下さい。

神戸北町スポーツクラブ **VIVO** 神戸北町スポーツクラブVivo  
TEL: 078-581-1009

タイムスケジュールの見方

実施時間	18:30~19:00
プログラム名	リラクスポール
担当者	Vivo太郎
☺	一定員制クラスです。90分前よりアスレジムにてチケットを配布します。
☺	一ホットヨガスクール登録が必要です。空きがあれば一般会員様もご利用頂けます。
☺	一女性の方のみ参加できます。
☺	一事前登録が必要です。
☺	一事前申込が必要です。
☺	一室温が少し低めの設定になってます。
★	営業時間
★	平日 8:00~22:00
★	土曜日 10:00~21:00
★	日曜日・祝祭日 10:00~20:00