

# 神戸 西神南 スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2017年 1月～3月

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間		
	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア			
9:30																								
10:00																								
10:30~11:00		10:00~10:20 筋膜リリース																						
11:00	10:30~11:00 ミニボールエクササイズ 黄田			10:15~11:00 たのしいエアロ 恒川	10:30~11:00 ホットストレッチ		10:20~11:20 太極拳 橋本	10:15~11:15 ボディメンテナンス ヨガ 畑		10:30~11:00 かんたんヨガ 射場	10:30~11:30 ヒーリング ヨガ 畑		10:15~11:15 ピラティス 小野	10:10~11:10 マインドホットヨガ 登録制15名 YOKO		10:15~11:45 スラック ライン タイム	10:30~11:30 リフレッシュ ホットヨガ まゆみ		10:30~11:15 ゆめすぼ (3歳~小1)	10:30~11:30 ハタヨガ リラックス Aya				
11:15~12:00																								
12:00	11:15~12:00 エンジョイエアロ 黄田	11:30~12:30 マインド ホットヨガ YOKO		11:30~12:30 スラック ライン	11:30~12:30 ベーシック ホットヨガ 坂井	11:30~12:00 サーキット	11:30~12:00 からだシェイブ	11:30~12:00 ポールウォーキング (雨天中止) 外を歩きます		11:15~12:00 フリースタイルダンス 射場		11:30~12:15 かんたんエアロ Juri	11:30~12:30 ベーシック ホットヨガ 小野					11:40~12:10 エアロ						
12:20~12:50	12:20~12:50 ステップ						12:15~12:45 はじめてエアロ 恒川			12:20~12:50 JYOBEAT		12:20~12:50 はじめて太極拳	12:30~13:30 ルーシー ダットン 吉田					12:00~12:50 フリーバドミントン (ボールNG)			12:10~12:40 コンバット			
12:55~13:25	12:55~13:25 コンバット																							
13:00				13:00~13:45 ポルドブラ 瀧本			13:00~13:45 機能改善ヨガ 恒川			13:00~13:30 エアロ		13:00~14:00 ラテンダンス 青山	13:00~14:00 YOGA棒 有料クラス15名 畑					13:00~13:20 筋膜リリース			13:00~14:00 太極拳 橋本	13:30~14:30 デトックス ホットヨガ 丸山		
13:30~14:30	13:30~14:30 デトックス ホットヨガ 丸山																		13:30~14:00 ベルビックボール			13:30~14:30 デトックス ホットヨガ 丸山		
14:00	13:45~14:45 ピラティス 水王			14:15~15:00 エンジョイステップ 竹内	14:00~15:00 シェイプアップ ホットヨガ 瀧本		14:10~14:40 サーキット			14:10~14:40 サーキット		14:15~15:00 キネシスチェーン 青山	14:20~14:50 ボルスターストレッチ								14:10~15:10 レベルアップ太極拳 有料クラス10名 橋本	14:15~14:45 サーキット		
14:45~15:05							14:45~15:05 ボディメイク																	
15:00				15:10~16:10 太極拳 橋本																				
15:30~16:30	15:30~16:30 カワイ 体操教室 (幼児)			15:15~16:15 フリー バドミントン (ボールNG)	15:30~16:30 ルーシー ダットン 竹内		15:15~16:15 リフレッシュ ホットヨガ まゆみ			15:30~16:15 コアトレ 磯部		15:00~16:00 ホット ピラティス 黒田		15:10~16:10 スッキリボディ ヨガ 北蘭					15:15~16:15 リラックス ホットヨガ 淡川			15:00~16:00 コア コンディショニング 丸山		
16:00				16:00~16:45 ゆめすぼ (3歳~小1)														16:00~16:30 かんたんヨガ 富田			16:00~16:20 ボディシェイブ	16:30~17:30 つぼ押し ホットヨガ 京傳		
16:30~17:30	16:30~17:30 少林寺流 拳法 (4歳~小6)			16:30~17:30 チアダンス (西宮ストークス) (4歳~小3)								16:30~17:30 キッズバレエ (フランシール) (4歳~小2)					16:30~17:00 サーキット			16:45~17:30 エンジョイエアロ 富田	17:15~17:45 ホットストレッチ			
17:00	16:40~17:40 カワイ 体操教室 (児童)			17:00~17:30 ボルスターストレッチ								17:00~17:45 キッズダンス (幼児)		17:00~18:00 エイベックス ダンス(S) (小学生)	17:00~18:00 正道会館 空手 (4歳~中3)							17:00~17:30 ステップ		
17:40~18:40	17:40~18:40 少林寺流 拳法 (4歳~小6)			17:40~18:40 チアダンス (西宮ストークス) (小4~中3)								17:45~18:15 コンバット		17:55~18:55 キッズ ダンス (小学生)	17:40~18:40 キッズバレエ (フランシール) (小3~小6)							17:45~18:15 JYOBEAT		
18:00	18:10~19:10 エイベックス ダンス(B) (小学生)			18:00~19:00 ボディメイクヨガ 坂井								18:10~19:10 キッズダンス (小学生)		18:10~19:10 エイベックス ダンス(B) (小学生)	18:15~18:45 肩こりスッキリ					18:00~19:30 スポーツ タイム (3on3)	18:15~18:45 サーキット	18:00~19:00 スポーツタイム (サッカー)	18:00~18:30 からだスッキリ	
19:00	19:00~19:20 筋膜リリース			19:15~19:45 たのしいエアロ								19:15~20:00 ピラティス Juri	19:15~20:10 ハタヨガ リラックス Aya		19:15~20:00 たのしいエアロ MARIA									
19:20~20:50	19:20~20:50 エイベックス ダンス (中学生) (高校生)			19:15~20:00 腰痛改善ヨガ								19:15~20:00 ピラティス Juri	19:15~20:10 ハタヨガ リラックス Aya		19:15~20:00 たのしいエアロ MARIA									
20:00	20:15~21:15 ヒーリング ヨガ Kei			20:15~21:00 フリー バドミントン (ボールNG)								20:15~21:00 マージャー Juri		20:15~21:00 ZUMBA MARIA	20:20~20:50 ホットストレッチ									
21:00																								

フロントにて整理券をお渡しします！

- プログラム開始5分後の途中入場、レッスン開始後の途中退場は出来ませんのでご了承ください。万が一、体調がすぐれない場合は、スタッフまで声をおかけください。
- スタジオプログラムに参加時は、**バスタオルを必ずお持ちください**。また、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、プログラムを変更する場合がございますので、予めご了承ください。尚、祝日は、10:15開始~19:00終了までの内容を中心に特別プログラムとなります。

●レッスン開始15分前より入場できます。

【登録制スクール】  
・月4回(2回)の完全登録制のヨガスクールです。  
(登録されたお客様のみ利用可) ※Vivo会員様は別途月会費で参加可。  
【スタジオ空き時間】  
・空き時間をご利用希望される方はスタッフまでご相談ください。