

# 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 1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	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	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 チェーン 青山			10:30~11:30 ヨガ まゆみ			10:40~11:10 クロール 濱田			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 【カルチャースクール】 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			11:00~12:00 スイミング スクール中級 (登録制) 大木			11:15~11:45 背泳ぎ 濱田			11:30~12:00 ホットヨガ 桂	11:30~12:00 筋膜リセット 藤田			11:30~12:00 ヨガ 山村	11:30~12:00 アクアサーキット 黒木			11:45~12:45 太極拳 橋本	11:10~12:10	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			12:15~12:45 プライベート (登録制)			12:15~12:45 ゆるトレ 藤田			13:00~14:00 ホットヨガ まゆみ	12:15~12:45 ゆるトレ 藤田			12:15~13:15 スイミング スクール初級 (登録制) 大木			12:20~12:50 ホットストレッチ			13:00		
14:00	13:30~14:00 ゆるトレ 濱田			13:00~13:30 プライベート (登録制)			13:00~14:00 太極拳 橋本			13:45~14:15 クロール 大木			13:00~14:00 らくらくヨガ 京傳	13:00~14:00 アクアウォーキング			13:15~14:00 ボル・ド・ブラ Juri	13:30~14:30 【カルチャースクール】 ヨガ 射場			13:35~14:00 クロール	13:35~14:00 ホットヨガ イバラキ アヤ		14:00	
15:00	14:15~15:15 ホットヨガ YOKO			14:00~15:00 ヨガ 射場			14:15~15:15 グラヴィティヨガ ストレッチヨガ (2週・4週のみ) 城			14:10~14:55 ストレッチヨガ 濱田			14:15~15:00 ピラティス Juri	14:15~15:00 ボテ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 ホットヨガ 週替わり			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 ボル・ド・ブラ 瀧本			15:15~15:45 ホットストレッチ 藤田			15:15~15:45 ホットストレッチ 藤田	15:30~16:00 プライベート (登録制)			15:15~16:15 ホットヨガ (2週・4週のみ) 畑	15:15~16:15 ホットヨガ (2週・4週のみ) 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					16:30~17:00 アクアピクス 瀧本					16:30~17:00 筋膜リセット			16:30~17:00 筋膜リセット	16:00~16:20 リラックスボール 16:25~16:45 ゆるトレ			16:30~19:30 スラックライン	17:00~17:30 ホットストレッチ		17:00	
18:00														17:00~17:20 筋膜リセット							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			19:00~20:00 ホットヨガ 桂			19:00~20:00 ピラティス 澤野			18:15~18:45 ボルスターストレッチ 【定員10名】			19:00~20:00 ホットヨガ Aya			17:00~17:30 スラックライン	17:00~17:30 ホットストレッチ		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												19:30~20:30 整体ストレッチ			19:30~20:30 ホットヨガ Aya			16:30~19:30 自由参加		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			20:15~20:45 アクアウォーキング					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 ティス等もごさいますので、詳細は 館内掲示POPにてご確認ください。 【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 ◎土曜日 10:30~11:30 担当:YOKO 【月4回コース/月2回コース】 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)	プール有料プログラム 【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 【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		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 1月~2月 】

- 1月 1日(日)・ 2日(月) ※3日(火)短縮営業(10:00~20:00)
- 1月31日(火)
- 2月28日(火)