

# スポーツクラブVivo in ノホテル甲子園 プログラムスケジュール 2017年 4月 ~ 6月

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間				
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																									10:00	
11:00	10:20~10:50 ホットストレッチ			10:00~10:20 筋膜リリース			10:15~11:15 ウォーキング エクササイズ	10:20~10:50 ホットストレッチ				10:30~11:15 ホットピラティス			10:30~11:30 脂肪燃焼 カキラ 南野			10:30~11:30 ホットヨガ					10:30~11:00 ホットストレッチ	11:00		
12:00	11:30~12:30 自力整体 西尾			11:00~11:30 アクアウォーキング			11:15~12:15 スイミングスクール 初級 勝部(登録制)	11:45~12:55 グラビティヨガ (17名限定) 大久保 かれん	11:00~11:20 水なれ	11:30~12:00 サーキット(ジム)		11:30~12:00 アクア30 齋藤			11:00~12:00 コアティス 滝川			11:15~11:45 Aya			11:10~12:10 ヨガ 阪口	11:10~11:40 アクアウォーキング	12:00			
13:00	12:45~13:45 健康教室 (有料登録制) 青木			13:00~13:45 ピラティス 秋里	13:15~13:45 ホットストレッチ		13:30~14:40 グラビティヨガ	12:15~13:15 ホットヨガ 高濱				13:00~14:00 ホットヨガ Mika			13:00~14:00 コアティス 滝川							13:00~13:20 筋膜リリース	13:30~14:00 サーキット(ジム)	13:00~14:00 ホットヨガ 淡川	13:00	
14:00	14:00~15:00 ウォーキング エクササイズ 愛子			14:00~14:30 クロール			14:00~14:30 平泳ぎ	14:00~14:45 ホットピラティス Tae				14:15~15:00 かんたんエアロ			14:15~14:45 コアヌードル									14:15~14:45 1-3週 クロール 2-4週 背泳ぎ	14:00	
15:00	15:15~16:15 ハワイアンフラ 高原	15:10~16:10 ホットヨガ Aya					15:00~15:45 ZEN-GA Tae				15:15~15:45 コアトレ			15:00~16:00 ホットヨガ 藤川			15:30~16:30 バレット 田中			14:30~15:00 アクアサーキット 黒木			14:30~15:15 たのしみエアロ (定員20名) 東松	14:45~15:30 ホットピラティス 藤原	15:00	
16:00				15:30~16:30 ホットヨガ Mika									16:00~16:30 ホットストレッチ							整理券			15:30~16:15 ボディシェイプ (定員25名) 東松	16:00~17:00 ホットヨガ 山村	16:00	
17:00																							16:30~17:00 コアヌードル		17:00	
18:00																								17:15~18:00 ホルスターストレッチ		18:00
19:00	18:20~18:50 筋膜リリース						18:20~18:50 ホットストレッチ				18:30~19:30 ホットヨガ 本山			18:20~18:50 コアヌードル	18:15~19:15 ホットヨガ あゆ											19:00
20:00	19:00~19:45 ZUMBA 新井			19:00~20:00 オリエンタル フュージョン 美波	19:20~19:50 ホットストレッチ		19:00~19:45 たのしみエアロ 和田				19:00~19:45 たのしみエアロ 黄田			19:00~20:00 ZUMBA 新井												20:00
21:00	20:00~20:30 ホットストレッチ			20:15~21:15 ピラティス 小野			20:00~20:45 ボディシェイプ 和田	20:00~21:00 ホットヨガ 小野				20:00~20:30 ホットストレッチ														21:00
																			有料プログラム			プール有料プログラム			時間	
																			【健康教室】			【プライベートレッスン】				
																			月曜日 12:45~13:45 担当: 青木 (第1・4週は12:30~になります)			★火曜日 14:40~15:10 担当: 高田				
																			★スイミングスクール初級							
																			★火曜日 11:15~12:15 担当: 勝部							
* 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)																										



- プログラム参加時は、タオルと飲み物を忘れずにお持ちください。
- 定員のあるレッスンもございます。場合によっては入れないこともございますが、予めご了承ください。
- プログラム開始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。
- 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とした特別プログラムとなります。