

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 4月～6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	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	
9:30																									9:30
10:00																									10:00
10:30~11:00		筋膜リセット																							
11:00	黄田			恒川	ホットストレッチ		太極拳入門クラス 橋本	ヨガ 畑		ヒーリング ヨガ 畑			ピラティス 小野	マインドホットヨガ 登録制15名 YOKO		スラックライン タイム	リフレッシュ ホットヨガ まゆみ		ゆめすぼ (3歳~小1)	ハタヨガ リラックス Aya					11:00
11:15~12:00							JOYBEAT																		
12:00	黄田	マインド ホットヨガ YOKO		スラックライン	ベーシック ホットヨガ 坂井	サーキット30	脳トレ			射場			Juri	ベーシック ホットヨガ 小野					JOYBEAT			ゆめすぼ (3歳~小1)			12:00
13:00																									13:00
13:30~14:00	ピラティス			ポルドブラ 瀧本																					
14:00	水王	デトックス ホットヨガ 丸山			シェイプアップ ホットヨガ 瀧本		HULA 齊藤			HULA 清水			青山	YOGA棒 有料クラス15名 畑		ジャズダンス 原田			太極拳 橋本	13:30~14:30 デトックス ホットヨガ 丸山					14:00
15:00																									15:00
15:10~16:10	太極拳 橋本	筋膜リセット		コアトレ 竹内																					
16:00																									16:00
17:00																									17:00
17:00~18:00	フリーバドミントン (ボールNG)	少林寺流 拳法 (4歳~小6)		チアダンス (西宮ストークス) (4歳~小3)			JOYBEAT			自主練タイム (ボールNG)															
18:00																									18:00
18:10~19:10	エイベックス ダンス(B) (小学生)			チアダンス (西宮ストークス) (小4~中3)			好きなレッスンが 選べます JOYBEAT			キッズ ダンス (小学生)															
19:00																									19:00
19:20~20:50	エイベックス ダンス (中学生) (高校生)			呼吸法 ヨガ Kyoko																					
20:00																									20:00
21:00																									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、飲み物も忘れずにお願いします。
- レッスン開始15分前より入場できます。
- 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。

【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。