プログラムタイムスケジュール（2017．4～）

★プログラム開始時間が変更になっておりますので、ご確認下さい。

月曜日

スタジオ	ホットスタジオ	プール
9:00～9:30 青竹&ストレッチ STAFF		
9:40～10:00 リラックスボール STAFF		
10:20～11:10 エアロウォーク 久保寺	登録制	10:15～10:45 やさしい4泳法 STAFF
変更 11:20～12:10 エンジョイラテン 内 海	女性限定クラス 11:45～12:30 体質改善ヨガ 久保寺	10:45～11:45 成人スイミング スクール【初級】 STAFF
12:20～13:10 コリオエアロ 今 濱	登録制	11:45～12:45 成人スイミング スクール【中級・上級】 STAFF
13:20～13:40 がんばれ筋トレ STAFF		12:50～13:20 第1・3：クロール 第2・4：平泳ぎ STAFF
13:50～15:05 自力整体 山 内		13:30～14:00 アクア30 上 嶋
登録制 15:20～16:20 レベルアップ太極拳 阿 南		ジュニア スイミング スクール
登録制 16:20～17:20 レベルアップ太極拳 阿 南	スクール制 16:00～16:45 ほぐしヨガ 瀧本	15:15～18:30 ご利用頂けません
登録制 17:30～18:30 KID'S チアダンス 大澤		
18:40～19:00 筋膜リセット STAFF		選手コース 18:30～19:15 1～3コース使用
19:10～19:55 ダンスマスター 森 安	スクール制 19:30～20:15 リラックスヨガ 碧山	変更 19:30～20:00 平泳ぎ入門 STAFF
20:05～21:05 RITMOS 舞		

火曜日

スタジオ	ホットスタジオ	プール
9:00～9:20 筋膜リセット STAFF		有料 9:30～10:00 パーソナルレッスン STAFF
9:30～10:00 ボールエクササイズ STAFF		登録制 10:15～10:45 ベビースイミング
10:10～10:55 ZUMBA 舞	登録制	10:45～11:45 成人スイミング スクール【初級】 STAFF
11:05～11:50 リラックスヨガ 谷 村	登録制	11:45～12:45 成人スイミング スクール【中級・上級】 STAFF
12:00～12:50 エアロジョグ 黄 田	12:30～13:15 引き締めヨガ 駒 澤	有料 12:50～13:20 パーソナルレッスン STAFF
13:00～13:30 第1・3 はじめてステップ 第2・4 はじめてエアロ 1・3久保寺 2・4上嶋	スクール制	
13:35～14:50 太極拳 阿 南	13:45～14:30 ストレッチヨガ 久保寺	13:45～14:15 アクア30 駒 澤
15:00～15:50 ストリートダンス 河 合		ジュニア スイミング スクール
16:00～16:45 ピラティス 河 合		15:15～18:30 ご利用頂けません
登録制 17:00～18:00 KID'Sバレエ 小 川		
18:30～18:50 ストレッチ STAFF		選手コース 18:30～19:15 1～3コース使用
19:00～19:45 サーキットステップ 森	19:30～20:15 コアヨガ 澤 野	
19:50～20:35 エアロウォーク 駒 澤		20:10～20:40 アクア30 森
変更 20:45～21:30 パワーヨガ 駒 澤		

水曜日

スタジオ	ホットスタジオ	プール
9:00～9:20 ストレッチ STAFF		有料 9:30～10:00 パーソナルレッスン STAFF
9:30～10:30 スマート コンディショニング 水 王		登録制 10:15～10:45 ベビースイミング
10:40～11:30 ラテンエアロ 水 王		11:00～11:30 アクア30 久 保 寺
11:40～12:25 ベーシックステップ 今 濱	スクール制	
12:00～12:45 体質改善ヨガ 久保寺	12:00～12:45 スイム800 STAFF	
12:35～13:20 コンビステップ 今 濱		変更 13:10～13:40 アクア30 沖
13:30～13:50 がんばれ筋トレ STAFF		
14:15～14:45 ボールエクササイズ 沖	14:00～14:45 ベーシックヨガ 正 木	
14:55～15:25 はじめてエアロ 駒 澤		ジュニア スイミング スクール
15:35～16:20 パワーヨガ 駒 澤		15:15～18:30 ご利用頂けません
登録制 17:15～18:15 少林寺流拳法 橋 本		
18:30～18:50 筋膜リセット STAFF		選手コース 18:30～19:15 1～3コース使用
19:00～19:45 ボルドブラ 瀧 本		変更 19:30～20:00 クロール入門 STAFF
19:55～20:55 ZUMBA MIKA	20:00～20:45 ほぐしヨガ 瀧本	20:10～20:40 パーソナルレッスン STAFF 有料

木曜日

スタジオ	ホットスタジオ	プール
9:00～9:20 筋膜リセット STAFF		
9:35～10:25 エアロジョグ 森 本		
10:40～11:40 マジコアビート &ストレッチ 森 本	登録制	10:15～10:45 はじめて4泳法 STAFF
11:50～12:50 oriental fusion (オリエンタル フュージョン) 美波	スクール制 登録制 11:45～12:30 癒しヨガ YOKO	10:45～11:45 成人スイミング スクール【初級】 STAFF
13:00～14:00 オリジナルエアロ 黄 田	女性限定クラス 13:00～13:45 マインドヨガ YOKO	11:45～12:45 成人スイミング スクール【中級・上級】 STAFF
14:10～15:10 ダンスマスター 森 安		12:50～13:20 第1・3：背泳ぎ 第2・4：バタフライ STAFF
変更 15:20～16:20 AXEMAX (アシェマックス) FLAVIO ALVES		13:30～14:00 あるく30 STAFF
登録制 17:15～18:15 KID'Sダンス 小 川		ジュニア スイミング スクール
18:30～18:50 ストレッチ STAFF		15:15～18:30 ご利用頂けません
19:00～19:45 やさしいヨガ 森		
19:55～20:25 第1・3 はじめてステップ 第2・4 はじめてエアロ 森本(久)	20:00～20:45 癒しヨガ 森	選手コース 18:30～19:15 1～3コース使用
変更 20:40～21:30 コンビステップ 今濱		19:30～20:15 レベルアップ4泳法 STAFF

金曜日

スタジオ	ホットスタジオ	プール
9:00～9:20 ストレッチ STAFF		
9:30～9:50 筋膜リセット STAFF		
10:10～10:55 RITMOS 舞	スクール制 10:30～11:15 シェイプアップヨガ 沖	登録制 10:15～10:45 ベビースイミング
11:05～11:55 エアロウォーク 久保寺		10:45～11:45 成人スイミング スクール【初級】 STAFF
12:05～12:50 HIP HOP CHIE	登録制	11:45～12:45 成人スイミング スクール【中級・上級】 STAFF
13:00～13:45 大人バレエ 森 安		12:45～13:15 エンジョイスイム STAFF
14:05～15:05 ハワイアンフラ 高 原	14:00～14:45 ビギナーヨガ 田 中	13:15～13:45 アクア30 駒 澤
15:15～16:00 やさしいヨガ 田 中		13:45～14:00 アクアコンディショニング 駒 澤
16:10～17:10 ピラティス 酒 井		ジュニア スイミング スクール
登録制 17:15～18:15 KID'Sダンス 小 川		15:15～18:30 ご利用頂けません
18:30～18:50 リラックスボール スタッフ		
変更 19:20～20:10 マーシャル50 前川	スクール制 19:30～20:15 マインドヨガ YOKO	19:15～19:45 アクア30 菅原
20:20～21:20 ZUMBA 前川		20:00～20:45 スイムマスター STAFF

土曜日

スタジオ	ホットスタジオ	プール
10:15～11:15 リラックスヨガ 淡 川		
11:25～12:15 エアロウォーク 黄 田		
12:25～13:40 姿整ストレッチ 山 内	スクール制 変更 12:45～13:30 ビギナーヨガ 阪谷	12:35～13:05 アクア30 桐 野
13:55～14:45 エアロジョグ 桐 野		13:15～14:00 スイムマスタービギナー STAFF
14:55～15:40 ベーシックヨーガ 桐 野	スクール制 変更 15:30～16:15 楽ヨガ 阪 谷	ジュニア スイミング スクール
15:55～17:10 太極拳 阿 南		15:15～18:30 ご利用頂けません
17:20～18:20 ヨーガ60 ｋｅｉ		選手コース 18:30～19:15 1～3コース使用
18:30～19:30 オリジナルエアロ 今 濱		有料 19:30～20:00 パーソナルレッスン STAFF

日曜日

スタジオ	ホットスタジオ	プール
10:15～11:00 ピラティス Tomo		
変更 11:10～12:00 オリジナルエアロ 天野	11:10～11:55 リアライメントヨガ Tomo	11:30～12:00 はじめてスイム STAFF
12:10～12:55 スタンダードヨーガ Tomo	スクール制 12:15～13:00 骨盤ヨガ 碧山	変更 12:15～12:45 アクア30 天野
13:05～13:35 はじめてエアロ MARIA		
13:50～14:40 エアロウォーク MARIA		
登録制 16:15～17:15 少林寺流拳法 橋 本	16:00～16:45 引き締めヨガ 駒 澤	

タイムスケジュールの見方

18:30～19:00 リラックスボール Vivo太郎	← 実施時間 ← プログラム名 ← 担当者
	←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。
スクール制	←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。
女性限定クラス	←女性の方のみ参加できます。
登録制	←事前登録が必要です。
有料	←事前申込が必要です。
★	←室温が少し低めの設定になっています。

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

☆ 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・祝日プログラムに関しましては、掲示板にてご確認下さい。
☆ 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、ボールエクササイズ25名、リラックスボール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
TEL：078－581－1009