

神戸 メリケンパークオリエンタルホテル スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2017年 7～9月

時間	月		火		水		木		金		土		日		時間
	岩塩スタジオ	プール	岩塩スタジオ	プール	岩塩スタジオ	プール	岩塩スタジオ	プール	岩塩スタジオ	プール	岩塩スタジオ	プール	岩塩スタジオ	プール	
10:00															10:00
11:00	10:30～11:30 ホットヨガ 正木		11:00～12:00 ホットヨガ 塩尻		11:00～12:00 ホットヨガ 桂		10:30～11:30 ホットヨガ 藤澤		10:30～11:30 ホットヨガ 竹澤		11:00～12:00 ホット カキラ 森		10:30～11:30 ホット アーユルヴェーダ 北口		11:00
12:00	11:40～12:00 筋膜リセット						12:00～12:30 ホットストレッチ								12:00
13:00			13:00～13:20 ゆるトレ						13:00～14:00 ベーシック ホットヨガ 京傳				13:00～14:00 ホット ピラティス 澤野		13:00
14:00	13:30～14:30 ホットヨガ 山村		13:30～14:00 ホットストレッチ		14:00～15:00 ホットヨガ 金田		13:30～13:50 筋膜リセット				13:30～14:30 ホットヨガ YOKO				14:00
15:00	15:00～15:30 ホットストレッチ		14:30～15:30 ホット ピラティス 斎藤		15:30～16:00 ホットストレッチ		14:30～15:30 ホットヨガ 黄		14:30～15:00 ホットストレッチ		15:00～15:30 ホットストレッチ		14:30～14:50 ゆるトレ		15:00
16:00									15:10～15:30 筋膜リセット		15:30～15:50 筋膜リセット				16:00
17:00													16:00～17:00 ホットヨガ 藤本		17:00
18:00	18:00～18:30 ホットストレッチ				18:10～18:30 筋膜リセット		18:00～18:30 ホットストレッチ		18:00～18:20 ゆるトレ		17:00～18:00 ホットヨガ Emi				18:00
19:00			18:30～19:00 ホットストレッチ												19:00
20:00	19:00～20:00 ホット ピラティス 塩尻		19:30～20:30 ホット ハタヨガ 竹澤		19:00～20:00 ホットヨガ 北野		19:30～20:30 ホットヨガ 東		19:00～20:00 ホット 自力整体 かたくら		60分のレッスンは全て 【完全予約制】となります。				20:00

- 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、飲み物、タオルを忘れずにお持ちください。
- 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～18:00終了までの内容を中心に特別プログラムとなります。