


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 7月 ~ 9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																									9:30
10:00																									10:00
10:30																									
11:00	10:20~10:50 ホットストレッチ			10:30~11:00 筋膜リセット			10:15~11:15 ウォーキング	10:20~10:50 ホットストレッチ				10:30~11:15 ホットピラティス			10:45~11:45 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		
11:30	11:30~12:30 自力整体 (定員25名) 西尾			11:30~12:30 ヨガ 阪谷			11:45~12:55 グラビティヨガ (定員17名) 大久保 かれん				11:00~11:20 筋膜リセット			11:00~12:00 コアティス 滝川	11:00~12:00 コアティス 南野			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	12:00~12:20 ショートコアトレ																								
12:45	12:45~13:45 健康教室 (有料登録制) 青木			13:00~13:45 インナービューティ			13:30~14:40 グラビティヨガ (定員17名) 大久保 かれん				12:30~13:30 自力整体 (定員25名) 柴谷			13:00~14:00 ホットヨガ Mika	13:00~14:00 コアヌードル			13:00~14:00 ホット コアティス 滝川			13:30~14:00 気功 黒木		13:00~14:00 ホットヨガ 淡川		
14:00	14:00~15:00 ウォーキング エクササイズ 愛子			14:00~15:00 ZUMBA 秋里			14:00~14:30 平泳ぎ 大久保 かれん				14:00~14:30 アクアウォーキング							14:15~15:00 かんたんエアロ 井上			14:30~15:00 かんたんエアロ 黒木		14:15~14:45 1・3週 背泳ぎ 2・4週 クロール		
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		15:10~15:40 コアヌードル			15:00~16:00 ZEN+GA Tae				15:15~15:45 コアトレ			15:00~15:20 筋膜リセット	15:00~16:00 ホットヨガ 藤川							14:45~15:30 ホットピラティス 藤原			
16:00																									
17:00																									
18:00																									
18:30	18:30~19:00 筋膜リセット																								
19:00																									
19:30																									
20:00	20:00~21:00 ヨガ 村上			20:15~21:15 ピラティス 小野			20:00~20:45 ポディシェイブ 和田	20:00~21:00 ホットヨガ 小野																	
21:00																									



有料プログラム
 【健康教室】
 月曜日 12:45~13:45 担当: 青木
 (第1・4週は12:30~になります)
プール有料プログラム
 【プライベートレッスン】
 ◆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。