# 神戸 西神オリエンタルホテル　スポーツクラブVivo　レッスンプログラム　2017年　10月～

## 月

| スタジオ | ホット | プール |
|---|---|---|
| 9:30～10:15 スラックライン 自由参加 | | |
| 10:30～11:30 ホットヨガ Aya | 10:40～11:25 ボル・ド・ブラ《初級》 恒川 | New 11:25～11:55 クロール 濱田 |
| 11:40～12:25 機能改善ボールEX 恒川 | | 12:00～12:30 平泳ぎ 濱田 |
| 12:40～13:10 アクアビクス 恒川 | 13:00～13:20 筋膜リセット 濱田 | |
| 13:30～14:00 ゆるトレ 濱田 | | |
| 14:15～15:15 ホットヨガ YOKO | | |
| 15:30～16:30 ハワイアンフラ 中村 | | |
| 18:30～19:00 ホットストレッチ | | |
| 19:15～19:45 はじめてスイム | 19:20～20:20 太極拳 橋本 | |
| 20:00～21:00 ホットヨガ 淡川 | | |

## 火

| スタジオ | ホット | プール |
|---|---|---|
| 10:15～11:15 キネシスチェーン 青山 | | |
| 11:30～12:15 フィットネスフラ ～NANIアロハ～ Naomi | 11:45～12:30 ルーシーダットン 恒川 | 11:00～12:00 スイミングスクール中級（登録制）大木 |
| 12:40～13:40 グラヴィティヨガ 桂 | | 12:15～12:45 プライベート（登録制） |
| 14:00～15:00 ヨガ 射場 | | 13:00～13:30 プライベート（登録制） |
| 15:15～16:00 コアトレーニング 射場 | | 13:45～14:15 クロール 大木 |
| | 16:15～16:45 ホットストレッチ 藤 田 | |
| 時間変更 19:00～19:30 筋膜リセット | 18:30～19:30 ホットヨガ 丸山 | |
| 20:00～21:00 ヨガ 木下 | | 19:40～20:10 アクアビクス 丸山 |

レッスン開始1時間前よりフロントにて整理券を配布しております。

## 水

| スタジオ | ホット | プール |
|---|---|---|
| | 10:00～10:30 ホットストレッチ | |
| 10:30～11:30 ヨガ まゆみ | | 10:40～11:10 クロール 濱田 |
| | | 11:15～11:45 背泳ぎ 濱田 |
| | 11:45～12:45 ホットヨガ まゆみ | |
| 13:00～14:00 太極拳 橋本 | | |
| 14:15～15:15 ボディメンテナンス ストレッチ ICHIRO | 14:10～14:55 ストレッチヨガ 濱田 | |
| 15:30～16:15 ボル・ド・ブラ 瀧本 | | |
| | | 16:30～17:00 アクアビクス 瀧本 |
| 18:00～18:20 リラックスボール 18:25～18:45 ゆるトレ | | |
| | 19:00～20:00 ホットヨガ 桂 | |
| | | 20:15～20:45 1・3週 平泳ぎ 2・4週 クロール |

## 木

| スタジオ | ホット | プール |
|---|---|---|
| 10:10～11:10 グラヴィティヨガ 桂 | | |
| 11:45～12:15 筋膜リセット 藤田 | 11:20～12:20 ホットヨガ 桂 | |
| 12:30～13:00 ゆるトレ 藤田 | | |
| 13:15～14:15 らくらくヨガ 京傳 | | 13:15～13:45 アクアウォーキング |
| 14:30～15:15 ボディコンディショニング 位田 | | 13:50～14:20 はじめてスイム |
| | 15:30～16:00 ホットストレッチ 藤田 | 15:30～16:00 プライベート（登録制） |
| | | 16:10～16:40 プライベート（登録制） |
| 17:00～17:20 筋膜リセット | | |
| | 17:30～18:30 ホットヨガ 澤野 | |
| 19:00～20:00 ピラティス 澤野 | | |

レッスン開始1時間前よりフロントにて整理券を配布しております。

## 金

| スタジオ | ホット | プール |
|---|---|---|
| 10:15～11:00 中国気功 黒木 | 10:30～11:00 ホットストレッチ 大 木 | |
| 11:30～12:30 ヨガ 山村 | | 11:30～12:00 アクアサーキット 黒木 |
| | | 12:15～13:15 スイミングスクール初級（登録制）大木 |
| 13:15～14:00 ポル・ド・ブラ Juri | 13:30～14:30 【カルチャースクール】 ヨガ 射場 | |
| 14:15～15:00 ピラティス Juri | | |
| 15:15～16:00 ストレッチヨガ 藤 田 | 15:15～16:15 ホットヨガ 畑 | |
| 時間変更 18:15～18:45 ボルスターストレッチ【定員10名】 藤田 | | |
| 19:30～21:30 スラックライン 自由参加 | 19:00～20:00 ホットヨガ Aya | |
| | 担当者変更 プライベート（登録制）第2・第4週目 金澤 | 20:15～20:45 アクアウォーキング |
| | | 第1・第3週目 久保 |

スクール会員様のみご参加いただけます

スクール会員様のみご参加いただけます

レッスン開始1時間前よりフロントにて整理券を配布しております。

## 土

| スタジオ | ホット | プール |
|---|---|---|
| 10:00～10:40 スラックライン 自由参加 | | |
| | 10:30～11:30 【カルチャースクール】 ヨガ YOKO | |
| 11:45～12:45 ヨガ Kei | | |
| | 12:20～12:50 ホットストレッチ | |
| | | 13:00～13:30 1・3週 平泳ぎ 2・4週 背泳ぎ |
| | | 13:35～14:00 クロール |
| 14:15～15:15 バランス コーディネーション 逢坂 | | |
| 16:00～16:20 リラックスボール 16:25～16:45 ゆるトレ | 15:30～16:30 ホットヨガ 木下 | |
| | 17:00～17:30 ホットストレッチ | |

## 日

| スタジオ | ホット | プール |
|---|---|---|
| 10:30～11:00 太極拳（登録制） 橋本 | 10:30～11:30 ホットヨガ 瀧本 | |
| 11:10～12:10 太極拳 橋本 | | 11:45～12:15 アクアウォーキング 瀧本 |
| 13:00～13:45 ポール エクササイズ | 13:00～14:00 ホットヨガ 恒川 | |
| 14:15～15:15 グラヴィティヨガ 恒川 | | |
| 15:40～16:10 筋膜リセット | | |
| 16:30～19:30 スラックライン 自由参加 | 17:00～17:30 ホットストレッチ | |

レッスン開始1時間前よりフロントにて整理券を配布しております。

### ジム有料プログラム

【太極拳】
◎日曜日 10:30～11:00 担当:橋本
その他、パーソナルストレッチやピラティス等もございますので、詳細は館内掲示POPにてご確認ください。

【ホットヨガ　カルチャースクール】
◎金曜日 13:30～14:30 担当:射場
◎土曜日 10:30～11:30 担当:YOKO
［月4回コース/月2回コース］
スクール会員様のみご参加いただけます
（Vivo会員様は別途月会費が必要です）

＊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）

### 【プライベートレッスン】

◎火曜日 12:15～12:45 担当:大木
◎火曜日 13:00～13:30 担当:大木
◎木曜日 15:30～16:00 担当:大木
◎木曜日 16:10～16:40 担当:大木
◎金曜日 20:15～20:45 担当:金澤

【スイミングスクール】
★中級　火曜日 11:00～12:00
★初級　金曜日 12:15～13:15
担当:大木

**【 レッスンにご参加の皆様へお願い 】**

- レッスン開始5分後の入場、レッスン開始後の途中退場は出来ません。体調が優れない場合は、スタッフにお声掛けください。
- 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。
- 祝日（営業時間　10:00～20:00）は原則、19:00までに終了するプログラムの実施と致します。

**【休館日のお知らせ　10月～12月 】**

10月30日（月）・31日（火）
11月29日（水）・30日（木）
12月30日（土）・31日（日）