

9月18日(月・祝) プログラムののご案内

スタジオプログラム

10:20~11:10	エアウォーク	久保寺
11:20~12:10	エンジョイラテン	内海
12:20~13:10	コリオエアロ	今濱
13:20~13:40	がんばれ筋トレ	STAFF
13:50~15:05	自力整体	山内
17:30~18:30	KID'Sチアダンス(登録制)	大澤

プールプログラム

10:15~10:45	やさしい4泳法	STAFF
10:45~11:45	成人スイミングスクール初級(登録制)	STAFF
11:45~12:45	成人スイミングスクール中級・上級(登録制)	STAFF
12:50~13:20	クロール	STAFF
13:30~14:00	アクア30	上嶋

ホットプログラム

11:45~12:30	体質改善ヨガ(女性限定)	久保寺
16:00~16:45	ほぐしヨガ	瀧本

※15:15~18:30はジュニアスイミングスクールの為、プールはご利用頂けません。
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

神戸北町スポーツクラブVivo

9月23日(土・祝) プログラムののご案内

スタジオプログラム

10:15~11:15	リラックスヨガ	淡川
11:25~12:15	エアウォーク	黄田
12:25~13:40	姿勢ストレッチ	山内
13:55~14:45	エアジョグ	桐野
14:55~15:40	ベーシックヨーガ	桐野
15:55~17:10	太極拳	辻本
17:20~18:20	ヨーガ60	Kei
18:30~19:30	オリジナルエアロ	今濱

プールプログラム

12:35~13:05	アクア30	桐野
13:15~14:00	スイムマスタービギナー	STAFF

ホットプログラム

12:45~13:30	ビギナーヨガ	阪谷
15:30~16:15	楽ヨガ	三原

※15:15~18:30はジュニアスイミングスクールの為、ご利用頂けません。

皆様のご参加を心より
お待ちしております。

神戸北町スポーツクラブVivo