

神戸 西神南 スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2018年 1月~3月

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間			
	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	
9:30																									9:30
10:00																									10:00
10:30~11:00		筋膜リセット																							10:30~11:00
11:00	黄田			恒川																					11:00
11:15~12:00																									11:15~12:00
12:00	黄田	マインド ホットヨガ YOKO																							12:00
13:00																									13:00
13:30~14:00																									13:30~14:00
14:00	水王	デトックス ホットヨガ 丸山																							14:00
14:30~15:00																									14:30~15:00
15:00																									15:00
15:10~16:00																									15:10~16:00
16:00	太極拳 橋本	筋膜リセット																							16:00
16:30~17:00																									16:30~17:00
17:00																									17:00
17:30~18:00																									17:30~18:00
18:00																									18:00
18:10~19:10																									18:10~19:10
19:00																									19:00
19:20~20:50																									19:20~20:50
20:00																									20:00
20:15~21:15																									20:15~21:15
21:00																									21:00

- 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、バスタオルを必ずお持ちください。また、飲み物も忘れずをお願いします。
- 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に特別プログラムとなります。