

# スポーツクラブVivo in ヒューイット甲子園 プログラムスケジュール 2018年4月～2018年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			
9:30	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		
10:00	10:00～10:20 筋膜リセット	新規		10:00～11:00 ハワイアンフラ 高原	日時変更		10:15～11:15 ウォーキング エクササイズ 愛子	10:20～10:50 ホットストレッチ		10:30～11:15 ホットピラティス 齋藤			10:00～10:30 ベルビックポール		新規		10:30～11:30 ホットヨガ Aya			10:30～11:00 ①かんたんエアロ 11:10～11:50 ②ピラティス ①・②天野	新規			
11:00	10:30～11:15 かんたんエアロ 新垣		11:00～11:30 アクアウォーキング	11:15～12:15 ヨガ 阪谷		11:15～12:15 スイミングスクール 初級 勝部(登録制)	11:45～12:45 バレトン 橋本		11:00～11:20 水なれ	11:00～11:20 筋膜リセット		11:30～12:00 サーキット(ジム)	11:00～12:00 コアティス (定員20名) ※滝川	10:45～11:45 ホットヨガ 藤中			11:15～11:45 コアトレ			11:10～11:40 アクアウォーキング				
12:00	11:45～12:30 太極拳 Rica	新規																						
13:00	12:45～13:45 健康教室 (有料登録制) 辻田	担当者変更		13:00～13:45 インナービューティ jun			13:00～14:00 ホットヨガ 橋本	時間変更		12:30～13:30 自力整体 柴谷		13:00～14:00 ホットヨガ Mika		13:00～14:00 ホット コアティス 滝川			12:15～12:45 1-3週 背泳ぎ 2-4週 クロール		12:30～13:15 気功 黒木	新規	13:00～13:20 筋膜リセット	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		14:00～14:30 クロール	14:00～15:00 ZUMBA jun		14:00～14:30 平泳ぎ	新規		14:10～14:40 アクアウォーキング	14:15～15:00 かんたんエアロ 山口	担当者変更		14:10～14:40 コアヌードル	14:50～15:10 筋膜リセット	15:00～16:00 ホットヨガ 藤川			14:30～15:00 アクアサーキット 黒木	14:30～15:15 たのしみエアロ (定員20名) ※栗松	15:00～15:45 ミニボールEX Rica	新規	14:15～14:45 1-3週 クロール 2-4週 背泳ぎ		
15:00		15:10～16:10 ホットヨガ Aya		15:10～15:40 コアヌードル	15:30～16:30 ホットヨガ Mika		15:00～16:00 ピラティス 小野	15:30～16:30 カキラ 脂肪燃焼 makiko		15:15～15:45 コアトレ		16:00～16:30 ホットストレッチ		15:30～16:30 バレトン 田中					15:20～15:50 筋膜リセット		15:30～16:15 ボディシェイブ (定員25名) ※栗松			
16:00	15:45～16:30 バレエ初級 辻田	新規																	16:00～17:00 ホットヨガ 山村		16:30～17:00 コアヌードル			
17:00																							17:10～17:50 ボルスターストレッチ	
18:00																							17:15～17:45 ホットストレッチ	
19:00	18:10～18:40 筋膜リセット	新規					18:20～18:50 ホットストレッチ		新規	18:30～19:30 ホットヨガ 本山			18:10～18:40 コアヌードル										<b>※整理券配布レッスン</b> ・(金) 11:00～コアティス ・(日) 14:30～たのしみエアロ ・(日) 15:30～ボディシェイブ レッスン開始20分前よりスタジオ前で 整理券の配布を行います。	
20:00	19:00～19:45 たのしみエアロ 前田			19:00～20:00 オリエンタル フュージョン 美波	19:20～19:50 ホットストレッチ		19:00～19:45 たのしみエアロ 和田	19:00～19:30 1-3週 平泳ぎ 2-4週 背泳ぎ		19:00～19:45 太極拳 辻本	時間変更		19:45～20:15 クロール	19:00～20:00 ZUMBA 新井	新規									
21:00	20:00～21:00 ヨガ 村上			20:15～21:15 ピラティス 小野		20:00～20:30 アクアウォーキング	20:00～20:45 ボディシェイブ 和田	20:00～21:00 ホットヨガ 小野						20:15～21:15 カキラ 脂肪燃焼 makiko										有料プログラム 【健康教室】 月曜日 12:45～13:45 担当: 辻田 (第1・4週は12:30～になります) *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。