

神戸 西神南スポーツクラブVivo ゴールデンウィークレッスンプログラム

※ 祝日営業となるため、デイ、アフター、夕方、ナイトメンバーの方はご利用できません。

5月3日(木)憲法記念日				5月4日(金)みどりの日				5月5日(土)こどもの日					
時間	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	時間	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	時間	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	時間	
10:00	10:15~10:45 ステップサーキット 木下		フロントで 整理券を 発行します。 【定員54	10:00				10:00				10:00	
11:00	11:00~11:45 たのしくエアロ 木下	10:30~11:30 ヒーリングヨガ 畑			11:00	10:15~11:15 ピラティス 小野			11:00	10:15~11:30 JYBEAT フリー	10:30~11:30 ホットピラティス 豊田		11:00
12:00			11:30より フロントで 整理券を 発行します。	12:00	11:30~12:15 レズミルズ 中尾	11:30~12:30 ベーシックホットヨガ 小野		12:00				12:00	11:45~12:30 ポールウォーキング (雨天中止)
13:00	12:30~13:30 HULA 清水	12:20~13:20 フープBOON 青山			13:00	13:00~14:00 ラテンダンス 青山			13:00	12:10~12:55 ZUMBA 豊田			13:00
14:00			13:25~13:55 サーキット30	14:00		14:00~14:30 ホットストレッチ		14:00	13:10~13:50 バドミントン			14:00	
15:00		14:00~15:00 シェイプアップ ホットピラティス 黒田	通常のレス スンよりアク ティブな動き を取り入れ たレッス ンです。	15:00				15:00	14:15~15:00 レズミルズコンバット 石原			15:00	
16:00	15:15~16:00 エアロ&ステップ 黒田				16:00	15:15~16:15 バドミントン	15:10~16:10 スッキリボディヨガ 北園		16:00		15:15~16:15 リラックスホットヨガ 辻本		16:00
17:00		16:15~16:45 筋膜リセット		17:00				17:00	16:00~16:20 筋膜リセット 1630~17:00 ベルビックポール			17:00	
18:00	17:00~18:00 スペシャル ZUMBA 原田	17:30~18:00 ホットストレッチ		18:00		17:00~17:20 筋膜リセット 17:30~18:00 ベルビックポール		18:00		17:15~17:45 ホットストレッチ		18:00	
19:00				19:00				19:00				19:00	
20:00 閉館				20:00 閉館				20:00 閉館					

【 プログラム参加の注意 】

- ・参加ご希望のプログラムの時間に、各エリアへお越しください。
- ・プログラム開始5分を経過した時点で、安全上の理由により、途中入場はお断りさせていただきます。
- ・スタジオプログラムにご参加の際は、バスタオルと飲み物をお持ちください。