

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6月～2018年9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		
10:00		10:00～10:20 筋膜リセット		10:15～11:00			10:20～11:20	10:15～11:15	10:15～10:45 ステップサーキット 木下	10:30～11:30	10:15～11:15				10:00～10:45 キッズバレエ (フランシール) (3歳～小1)								
11:00	10:30～11:00 ミニボールエクササイズ 黄田			ひまじめエアロ 恒川	10:30～11:00 ホットストレッチ		太極拳 入門クラス 橋本	ボディメンテナ ス ヨガ 畑	フロントにて 整理券 配布	11:00～11:45 たのしくエアロ	ヒーリング ヨガ 畑	フロントにて 整理券 配布	ピラティス 小野		10:50～11:50 キッズバレエ (フランシール) (小2～小6)	10:30～11:30 ホットピラティス		ゆめすぼ (3歳～小1)	10:30～11:30 ハタヨガ リラックス Aya				
12:00	11:15～12:00 エンジョイエアロ 黄田	11:45～12:45 スマート コンディショニング 水王		11:30～12:30 卓球	11:30～12:30 ベーシック ホットヨガ 北菌	11:30～12:00 サーキット30	11:40～12:10 はじめてエアロ 恒川	12:20～13:20 グラビティヨガ 定員20名 恒川	11:35～12:05 ボールウォーキング (雨天中止)	木下	12:20～13:20 フープBOON 定員20名 青山	11:30～ ボルタリング 前 にて 整理券 配布	11:30～12:15 レズミルズ ボディコンバット30 (テック15分) 中尾	11:30～12:30 ベーシック ホットヨガ 小野				11:30～12:30 アドベンチャー6	11:45～12:45 【登録制ヨガスクール】 定員15名 ハタヨガ ボディコントロール Ava				
13:00	13:15～14:00 ゆるめるヨガ 八木	13:30～14:30 デトックス ホットヨガ 丸山		13:00～13:45 ポルドブラ 瀧本			13:30～14:30 HULA 斎藤	11:30～ ボルタリング 前 にて 整理券 配布		12:30～13:30 HULA 清水	13:25～13:55 サーキット30		13:00～14:00 ラテンダンス 青山	13:00～14:00 YOGA棒 有料クラス10名 畑				13:00～14:00 リラックスヨガ 水谷	13:00～14:00 太極拳 橋本	13:30～14:30 デトックス ホットヨガ 丸山			
14:00				14:00～14:45 エンジョイステップ 竹内	14:00～15:00 エンエイノツツ ホットヨガ 瀧本		14:45～15:45 バドミントン		14:10～14:40 サーキット30		14:00～15:00 ホット ピラティス 黒田				14:15～15:00 レズミルズ ボディコンバット			14:10～15:10 レベルアップ太極拳 有料クラス15名 橋本	14:10～15:10 レベ ルア ップ 太 極 拳 有 料 ク ラ ス 1 5 名 橋 本	14:15～14:45 サーキット30			
15:00	15:10～16:10 太極拳 橋本	15:30～16:00 ベルビックボール		15:00～15:30 コアトレ 竹内			15:15～16:15 リフレッシュ ホットヨガ まゆみ			15:15～16:00 リズム ステップ 黒田			15:15～16:15 バドミントン	15:10～16:10 スツキリボディ ヨガ 北菌				15:15～16:15 リラックス ホットヨガ 淡川	15:30～16:10 スラックライン	15:00～16:00 コア コンディショニング			
16:00				16:30～17:30 チアダンス (西宮ストークス)	16:30～17:30		16:00～16:45 ゆめすぼ (3歳～小1)				16:30～17:30 キッズバレエ (フランシール) (4歳～小2)				16:20～16:50 サーキット30	16:00～16:20 筋膜リセット			16:30～17:15 機能改善	16:30～17:15 機能改善			
17:00	フリーバドミントン (ボールNG)	17:00～18:00 少林寺流 拳法 (4歳～小6)		17:00～17:30 チアダンス (西宮ストークス)	17:00～17:30 チアダンス (西宮ストークス) (小4～中3)		17:15～18:15 スラックライン	17:30～18:00 体幹エクササイズ		17:00～17:45 キッズダンス (幼児)	17:40～18:40 キッズバレエ (フランシール) (小3～小6)		17:10～18:10 エイベックス ダンス(S) (小学生)	17:00～18:00 正道会館 空手 (4歳～中3)				17:15～17:45 ホットストレッチ	17:00～17:30 JOYBEAT 脳トレ	17:00～17:30 ホットストレッチ			
18:00	エイベックス ダンス(B) (小学生)	18:10～19:10 エイベックス ダンス(B) (小学生)		18:10～19:10 エイベックス ダンス(B) (小学生)	18:10～19:10 エイベックス ダンス(B) (小学生)					17:55～18:55 キッズダンス (小学生)	17:40～18:40 キッズバレエ (フランシール) (小3～小6)		18:20～19:20 JOYBEAT 機能改善ヨガ	18:15～18:45 JOYBEAT サーキット	18:00～19:20 1・3週 卓球 2・4週 バドミントン	18:15～18:45 JOYBEAT サーキット		18:00～19:20 1・3週 バドミントン 2・4週 卓球	18:00～18:30 JOYBEAT フリータイム	18:00～18:30 フリータイム			
19:00	19:20～20:50 エイベックス ダンス(B) (中学生) (高校生)	19:00～19:30 ホットストレッチ		19:10～19:55 たのしくエアロ	19:15～19:45 JOYBEAT サーキット		19:00～19:45 ピラティス 中尾	19:10～20:10 ハタヨガ リラックス Ava		19:15～20:00 JOYBEAT フリータイム	19:15～20:00 ホットヨガ 藤中		19:30～20:30 エイベックス ダンス(S) (中学生) (高校生)	19:15～20:00 コア コンディショニング 丸山									
20:00		20:15～21:15 ヒーリング ヨガ Kei		20:10～20:40 にじいろヨガ 金本			20:00～20:45 ポルドブラ 中尾	20:30～21:15 JOYBEAT フリータイム		20:30～21:15 レズミルズ ボディアタック	20:30～21:30 パレエストレッチ												
21:00		21:30～21:50 筋膜リセット		21:00～22:00 バドミントン	20:45～21:30 ホットハタヨガ 金本		21:00～22:00 レズミルズ ボディコンバット 中尾			21:35～21:55 ベルビックボール			21:00～21:45 レズミルズ ボディジャム 辻田	20:30～21:30 デトックス ホットヨガ 丸山									
22:00																							

※口枠のレッスン名に下線は今季変更プログラムです。

【登録制ヨガスクール】(登録されたお客様のみ利用可
・月4回(2回)の完全登録制のヨガスクールです。
※Vivo会員様は別途月会費で参加可。
【有料クラス】
3ヶ月ごとのカルチャースクール(別途申し込み必要)
【スタジオ空き時間】
・空き時間をご利用希望される方はスタッフまでご相談ください。

●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に特別プログラムとなります。

- プログラム開始10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。
- レッスン開始15分前より入場できます。