

# 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8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		
9:30																						9:30	
10:00		10:00～10:20 筋膜リセット		10:15～11:00			10:20～11:20	10:15～11:15	フロントにて整理券配布	10:15～10:45 ステップサーキット 木下	10:30～11:30 ヒーリング ヨガ 畑	フロントにて整理券配布	10:15～11:15			10:00～10:45 キッズバレエ (フランシール) (3歳～小1)	10:30～11:30					10:00	
11:00	10:30～11:00 ミニボールエクササイズ 黄田			ひきしめエアロ 恒川	10:30～11:00 ホットストレッチ		太極拳 入門クラス 橋本	ポディメンテナス ヨガ 畑		11:00～11:45 たのしいエアロ 木下		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)	ホットピラティス 豊田		ゆめすぼ (3歳～小1)	ハタヨガ リラックス Aya		11:00		
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		卓球	ベーシック ホットヨガ 北薊	サーキット30		11:35～12:05 ボールウォーキング (雨天中止)		11:30～ ポルタリング 前 にて 整理券 配布	11:30～12:15 レズミルズ ポディコンバット30 (テック15分) 中尾	11:30～12:30 ベーシック ホットヨガ 小野						アドベンチャー6 11:45～12:45 定員15名 ハタヨガ ポディコントロール Aya			12:00		
13:00							12:20～13:20 グラビティヨガ 定員25名 恒川	11:30～ ポルタリング 前 にて 整理券 配布		12:30～13:30 HULA 清水	12:20～13:20 フープBOON 定員20名 青山		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		12:10～12:55 ZUMBA 豊田						13:00	
14:00	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	13:00～13:15	ECTかん たんコン ディショ ニング 坪井	13:30～14:30 HULA 斎藤			14:10～14:40 サーキット30	14:00～15:00 ホット ピラティス 黒田		14:15～15:10 バドミントン	14:20～14:50 ボルスターストレッチ		13:10～13:50 バドミントン	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	14:15～14:45 サーキット30	14:00	
15:00				14:00～14:45 エンジョイステップ 竹内	14:00～15:00 シェイプアップ ホットヨガ 瀧本				14:45～15:45 バドミントン	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		15:20～16:05 はじめてダンス 辻田	15:10～16:10 スッキリボディ ヨガ 北薊		14:15～15:00 レズミルズ ポディコンバット 石原		15:00～16:00 コア コンディショニング 丸山			15:00	
16:00	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	15:45～16:30 ルーシーダットン 竹内		16:00～16:45 ゆめすぼ (3歳～小1)									15:15～16:15 リラックス ホットヨガ 淡川			8月～ 変更	15:30～16:10 スラックライン 丸山		16:00	
17:00	16:30～17:30 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)		16:30～17:30 チアダンス (西宮ストークス) (4歳～小3)	17:00～17:30 ボルスターストレッチ		17:15～18:15 スラックライン 体幹エクササイズ			17:00～17:45 キッズダンス (幼児)	17:30～18:00 キッズバレエ (フランシール) (4歳～小2)		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)		16:20～16:50 サーキット30	16:30～17:00 ベルビックボール		16:30～17:15 レズミルズ ポディジャム 植森	16:30～17:15 機能改善 ホットストレッチ		17:00	
18:00	18:10～19:10 エイベックス ダンス(B) (小学生)	19:00～19:30 ホットストレッチ		17:40～18:40 チアダンス (西宮ストークス) (小4～中3)						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 エイベックス ダンス(B) (小学生)	18:20～18:50 フーヨーガ 辻田		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 フリータイム	18:00～18:30 JOYBEAT フリータイム		18:00	
19:00				19:10～19:55 たのしいエアロ 金本	19:15～19:45 JOYBEAT サーキット		19:00～20:00 コア コンディショニング 中尾	19:10～20:10 ハタヨガ リラックス Aya		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								19:00	
20:00	19:20～20:50 エイベックス ダンス(B) (中学生) (高校生)	20:15～21:15 ヒーリング ヨガ Kei		20:10～20:40 たのしい筋コン 金本	20:45～21:30 ホットハタヨガ 金本		20:20～20:35 ポディコンバット テック 20:40～21:40 レズミルズ ポディコンバット 中尾	20:30～21:15 JOYBEAT フリータイム		20:30～21:15 レズミルズ ポディアタック 藤中	20:30～21:30 バレエストレッチ 村井		21:00～21:45 レズミルズ ポディジャム 辻田	20:30～21:30 デトックス ホットヨガ 丸山								20:00	
21:00		21:30～21:50 筋膜リセット								21:35～21:55 ベルビックボール												21:00	
22:00																							22:00

●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。

2018年8月1日変更

※口枠のレッスン名に下線は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。