

# 神戸メリケンパークオリエンタルホテル スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2018年7月

時間	月		火		水		木		金		土		日		時間
	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他	
10:00															10:00
11:00	10:30~11:30 ホットヨガ 藤本		11:00~12:00 ホットヨガ 塩尻		11:00~12:00 ホットヨガ 桂		10:30~11:30 ホットヨガ Mika		10:30~11:30 バランス コーディネーション 和田		11:00~12:00 ホット カキラ 森		10:30~11:30 ホットヨガ マミ	NEW	11:00
12:00															12:00
13:00	13:00~13:20 こりトレ 13:30~14:00 ホットストレッチ		45min 13:00~13:45 バレエストレッチ 村井		13:00~14:00 ホットヨガ ヨン		45min 13:00~13:45 ピラティス MARIKO		45min 12:45~13:30 ボディメイクヨガ 北野 45min 13:45~14:30 ベーシックヨガ 北野				13:00~14:00 ホットヨガ & ピラティス 澤野		13:00
14:00							14:00~14:30 ホットストレッチ				13:30~14:30 ホットヨガ YOKO				14:00
15:00	14:30~15:30 ボディリフレッシュ ホットヨガ 山村		14:30~15:30 ホット ピラティス 斎藤		15:00~15:20 こりとれ 15:30~16:00 ホットストレッチ		15:30~16:30 ホットヨガ 阪谷		15:00~15:30 ホットストレッチ		15:00~15:30 ホットストレッチ 15:40~16:00 こりとれ			14:30~14:50 TRX	15:00
16:00													16:00~17:00 ホットヨガ 藤本		16:00
17:00											17:00~18:00 ホットヨガ 碧山				17:00
18:00	18:15~18:45 ホットストレッチ			18:00~18:20 TRX	18:00~18:30 ホットストレッチ		45min 18:00~18:45 バレエストレッチ 村井			18:20~18:40 TRX					18:00
19:00	19:00~20:00 ホット ピラティス 塩尻		18:30~19:00 ホットストレッチ		19:00~20:00 ホットヨガ 碧山		19:30~20:30 ホットヨガ Etsu		19:00~20:00 ホット 自力整体 片倉						19:00
20:00			19:30~20:30 代謝アップ カキラ 明季子-akiko-												20:00

60分・45分のレッスンは全て  
【完全予約制】です  
TEL 078(335)2230

- 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、飲み物、タオルを忘れずにお持ちください。マットの上に敷く、タオルもご持参ください。
- 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~18:00終了までの内容を中心に特別プログラムとなります。