

神戸 西神南 スポーツクラブVivo GWプログラムスケジュール 5月3日(土)~5月6日(火)

時間	5月5日(月)			5月6日(火)			5月3日(土)			5月4日(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	
9:30													9:30
10:00													10:00
11:00	10:30~11:00 ミニボールエクササイズ 黄田	10:35~11:05 汗かき整体 ATM		10:15~11:15 リフォーマー ヨガ SAKURA	11:00~11:30 ホット美尻EX30 waka		10:00~10:45 キッズバレエ (フランシール) (3歳~小1)	10:30~11:30		10:15~11:15 リフォーマー スタイルアップ I (J)	10:30~11:30		11:00
12:00	11:15~12:00 エンジョイエアロ 黄田	11:30~12:30 ヘルス コンディショニング 今濱		11:45~12:30 ZUMBA YUKAKO	12:00~12:30 骨盤くびれ~る ホットストレッチ		10:50~11:50 キッズバレエ (フランシール) (小2~小6)	ピラティス 豊田		11:35~12:35 スポーツタイム	11:45~12:45 【登録制ヨガスクール】 定員15名 ハタヨガ アライメント Ava		12:00
13:00	13:00~13:45 カーディオダンス 体験会① ATM	13:50~14:35 タップダンス 体験会②		13:00~13:45 レズミルズ ボディコンバット NISSY			12:10~12:55 ZUMBA 豊田		1.3週目 バドミントン 2.4週目 卓球				13:00
14:00	14:00~14:20 筋膜リセット	14:30~15:00 リズムコアトレ ATM		14:15~15:15 リフォーマー スタイルアップ I (J) 恒川	14:00~14:45 全身スッキリ ホットヨガ waka		13:00~14:00 週替わり ヨガ		1.3週目のみ 開催	13:00~14:00 太極拳 橋本	13:30~14:15 心と体の ホットヨガ waka		14:00
15:00	15:15~16:00 自力整体 ATM						14:05~14:50 レズミルズ NISSY		1.3週目ボディコンバット 2.4週目ボディアタック	14:10~15:10 レベルアップ太極拳 有料クラス15名 橋本			15:00
16:00	15:30~16:30 バドミントン						15:10~15:55 エンジョイエアロ 黄田		15:30~16:15 colo.rs/アンジー監修 ツボ押しヨガ (ホット) 真奈		15:10~15:55 コア コンディショニング 丸山		16:00
17:00							16:10~16:55 エンジョイバスケ				16:30~17:15 機能改善 ホットストレッチ		17:00
18:00					17:00~17:45 やさしい ピラティス kitatsuji		17:15~18:15 リフォーマー ポイントメイク 美姿勢 大山		17:00~17:30 ホット美尻EX30 waka		17:40~17:55 HIIT		18:00
19:00					18:00~18:30 JEA監修メディカルアロマ ポルスターストレッチ kitatsuji				要予約 レッスン				19:00
20:00													20:00
21:00													21:00
22:00													22:00

【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。