

【スポーツクラブVivo in ホテルヒューイット甲子園 2024年5月～ プログラム】



時間	月			火			水			木			金			土			日			時間						
	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール				
9:30																									9:30			
10:00	時間変更			10:00~11:00	NEW		9:45~10:15						10:00~10:30	10:00~10:45											10:00			
10:15	10:15~11:15	10:15~10:45		10:15~11:00	NEW					10:15~11:00	10:15~11:15		10:45~11:15	10:45~11:15											10:15			
11:00	かんたんエアロ	↑骨盤くびれ		高原	ピラティス	Miya				10:30~11:30	ウォーキングEX	愛子	10:45~11:15	アクアウォーキング		10:45~11:15	コアトレ		11:00~11:30	アクア		11:15~11:45	コアトレ		11:00			
11:15	新垣		11:00~11:30																						11:15			
11:30			11:30~12:30																						11:30			
12:00	健康教室	(有料登録制)		11:45~12:30	ピラティス	Ryoko				12:00~13:00	バレトン	Narumi	12:30~13:00	時間変更		11:45~12:45	脂肪燃焼	カキラ	11:45~12:45	脂肪燃焼	カキラ	12:15~13:15	NEW	ピラティス	11:45~12:45	ピラティス&ディープST	辻田	12:00
12:15																									12:15			
13:00																									13:00			
13:15																									13:15			
14:00	13:45~14:45	ベリーダンス	Minami	14:00~14:30	筋膜リセット		14:00~15:00	ZUMBA	jun	14:15~14:45	アクアウォーキング														14:00			
14:15																									14:15			
15:00	担当者変更																								15:00			
15:15																									15:15			
16:00	ZUMBA	KAZU		15:30~16:30	脂肪燃焼	カキラ				15:30~16:30	脂肪燃焼	カキラ													16:00			
16:15																									16:15			
17:00				16:15~17:15	ハワイアンフラ	高原																			17:00			
17:15																									17:15			
18:00																									18:00			
18:15																									18:15			
19:00	19:00~19:45	たのしみエアロ	東松(とうまつ)	19:15~20:00	PUB&ストレッチ	清水	19:00~19:45	NEW	ピラティス	中西	19:00~19:30	クロール		19:00~19:45	ファイティング	マーシャル	福留	19:00~20:00	太極拳	辻本	19:00~20:00	ZUMBA	新井	19:15~20:15	美シェイプヨガ	金井	19:00	
19:15																									19:15			
20:00				20:15~20:45	平泳ぎ		20:15~21:00	時間変更	ホットヨガ	中西	20:00~20:45	ホットヨガ	福留										20:30~21:00	ストレッチ		20:00		
20:15																									20:15			
21:00																									21:00			
22:00																									22:00			

●プログラム参加時は、タオルと飲み物を忘れずにお持ちください。

●岩塩ホットスタジオは、レッスン・岩塩ホットタイム(身体を温める時間)ともに、ヨガマット上に大判タオル(バスタオル可)を敷いてご利用ください。

レッスンの空き時間は、スタジオ内の岩塩スペースをホットタイムとしてご利用できます。レッスン後、スタッフが清掃・消毒に入りますので、清掃中の入室はご遠慮ください。

ホットタイムとしてのご利用時間は、レッスン開始40分前までとさせていただきますので、予めご了承ください。

●祝日は、10:30開始～19:00終了までのレッスンを実施いたします。 ※都合により変更する場合がございます。

〒663-8166 西宮市甲子園高潮町3-30 ホテルヒューイット5F
 スポーツクラブVivo in ホテルヒューイット甲子園
 TEL:0798-48-0080