VivoBearsi　withホテルヒューイット甲子園スポーツクラブVivo　2024年4月～

時間	月曜日 Mon	火曜日 Tue	水曜日 Wed	木曜日 Thu	金曜日 Fri	土曜日　Sat	日曜日　Sun	時間
10:00			NEW 10：30～11：30 脂肪燃焼カキラ ★★　明季子	10：30～11：30 身体を整えるヨガ★★ chiaki	NEW 10：30～11：30 骨盤くびれ～る ベーシックヨガ ★　鈴木		1・3週目ayako 2・4週目chiaki	10:00
11:00	10：30～11：30 滝汗ピラティス ★★★　Ryoko	10：30～11：30 good shape pilates ★★　yukie				内容変更 10：45～11：45 ベーシックヨガ ★　keiko	11：00～11：45 ストレッチヨガ★	11:00
12:00	12：00～13：00 美ボディケア ★★　絵里奈	12：00～13：00 プリーズヨガ ★　yukie	12：00～13：00 美尻ヨガ ★★　鈴木	NEW 12：00～13：00 脂肪燃焼カキラ ★★　明季子	ホットタイム	NEW 12：10～13：10 はじめてのピラティス Miya	12：15～13：00 ※週替わりレッスン 下記参照	12:00
13:00		NEW 13：30～14：30 リフレッシュヨガ ★　飛松	NEW 13：30～14：30 ストレッチヨガ ★　鈴木		NEW 13：00～14：00 コアトレヨガ ★★　鈴木			13:00
14:00	13：30～14：30 デトックスヨガ ★★　里桜			13：30～14：30 骨盤くびれ～る リフレッシュヨガ ★　Chika.M	ホットタイム	13：30～14：30 動く瞑想ヨガ ー太陽礼拝ー ★★　御囲	13：30～14：30 リフレッシュヨガ★★ 平野	14:00
15:00		ホットタイム		ホットタイム		15：00～16：00 骨盤くびれ～る ストレッチヨガ ★　御囲	15：00～16：00 骨盤調整★ 平野	15:00
16:00						ホットタイム	ホットタイム	16:00
17:00								17:00
18:00			NEW 18：30～19：30 骨盤ヨガ ★　KYOKO HCJ	NEW 18：30～19：30 ヨガ&ピラティス ★★　Ryoko		※日曜週替わりレッスン 1･3週目　くびれ・美尻・美脚トレーニング ★★★　ayako 2･4週目　ボールコアトレ ★★★　Ryoko		18:00
19:00	18：30～19：30 くびれ・美尻・ 美脚トレーニング ★★　ayako	18：45～19：45 ベーシックヨガ ★★　斉藤	NEW 19：45～20：45 リラックスヨガ ★　KYOKO HCJ	時間変更 20：00～21：00 ボディメイク ピラティス ★★　川井	18：45～19：30 ファイヤーコアトレ ★★★　優子			19:00
20:00	20：00～21：00 美シェイプヨガor リフレッシュヨガ ★★　ayako	20：15～21：00 リラックスヨガ ★　斉藤			20：00～21：00 JEA監修 メディカルアロマキラ ★★　優子	全てのレッスン完全予約制です ★の数はレッスンの強度の目安となります 休館日は年間スケジュールにてご確認ください		20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

●JEA監修メディカルアロマ・・・いつものレッスンにJEA監修メディカルアロマを取り入れたレッスンです。

●プログラム開始後の入場、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、スタッフまでお声掛けください。

●プログラムに参加時は、必ず飲み物も忘れずにお願いします。

●インストラクターの都合によりプログラムの変更や担当者の変更をする場合がございます。予めご了承ください。

TEL：0798-48-0065

営業時間　月～金　10：00～21：45
土日祝　10：30～17：30
スタッフ常駐時間　月・水・金10:00～15:00　火・木10:00～16:00　土日祝10:30～17:30

Vivo Bearsi 女性専用 feel so happy
溶岩石ホットヨガスタジオ
with ホテルヒューイット甲子園スポーツクラブVivo