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

2025年6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								10:00
						10：15～11：15 スタイルアップⅡ（F） ★★　shizuka	10：15～11：15 ベーシックヨガ ★★　chiaki	
11:00	10：30～11：30 滝汗ピラティス ★★★　Ryoko	10：30～11：30 スタイルアップⅡ（F） ★★　yukie	10：30～11：30 脂肪燃焼カキラ ★★　明季子	10:30～11:30 スタイルアップⅠ（J） ★　maco	10：30～11：30 ボディメイクヨガ ★★　chiaki			11:00
						11：45～12：45 スタイルアップⅠ（J） ★　Miya	11：45～12：45 ブリーズヨガ ★　yukie	
12:00	12：00～13：00 リンパリラックスヨガ ★★　Chii	12：00～13：00 ポイントメイクウエスト ★★　yukie	12：00～13：00 バレエピラティスLv.1 ★★　Shizuka	12：00～13：00 スタイルアップⅠ（F） ★　Chika.M	12：00～13：00 リフレッシュヨガ ★　平野			12:00
13:00								13:00
14:00	13：30～14：30 エクササイズヨガ ★★　里桜	13：30～14：30 はじめてのリフォーマー（J） ★　もも	13：30～14：30 ストレッチヨガ ★　ARISA	13：30～14：30 ボディメイク美脚 ★★　Chika.M	13：30～14：30 ストレッチヨガ ★★　Shizuka	13：30～14：30 ボディメイクMIX ★★　Ryoko	13：30～14：30 週替わりレッスン	14:00
15:00								15:00
						15：00～16：00 スタイルアップⅡ（J） ★★　Ryoko	15：00～16：00 週替わりレッスン	
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00						※日曜週替わりレッスン 1週目　御囲 13：30～★★　バレエピラティスLv.2 15：00～★★　動く瞑想ヨガ 2･4週目　平野 13：30～★★　リフレッシュヨガ 15：00～★　骨盤調整 3週目　yumemi 13：30～★★　バレエピラティス 15：00～★★　リズムコアトレ 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		18:00
19:00	18：45～19：45 スタイルアップⅠ（J） ★　ayako	18：45～19：30 バレエピラティスLv.2 ★★　御囲	18：30～19：30 はじめてのリフォーマー（F） ★　もも	18：30～19：30 バレエピラティスLv.1 ★★　yumemi	18：45～19：45 はじめてのリフォーマー(J) ★　鈴木			19:00
20:00	20：15～21：15 スタイルアップⅠ（F） ★　ayako	20：00～21：00 リラックスヨガ ★　斉藤	19：45～20：45 ボディメイクMIX ★★　Ryoko	20：00～21：00 ボディメイク ピラティス ★★　川井	20：15～21：00 スタイルアップⅠ（F） ★　鈴木			20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

●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。

営業時間　月～金　10：00～15：00　18：00～21：45
土日祝　10：00～17：00
※営業時間内スタッフ常駐　　TEL：0798-48-0065

女性専用
Vivo Bearsi 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