

# 神戸 西神オリエンタルホテル スポーツクラブVivo レッスンプログラム 2026年3月～

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間
	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	
9:30	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	9:00
10:00	9:30~10:15 スラックライン 自由参加			9:30~フロントにて 整理券配布			9:30~10:15 スラックライン 自由参加			9:30~フロントにて 整理券配布			9:30~フロントにて 整理券を配布			2回目・3回目 営業土曜日		9:00~10:00 チャレンジスイム (登録制) 濱田				10:00
11:00	10:15~ 11:15 すっきりと ホットハタヨ Aya			10:10~ 11:10 機能改善EX 藤田			10:15~10:45 骨盤くびれへる ホットストレッチ TOSHIMI			10:15~10:45 骨盤くびれへる ホットストレッチ YUKI			10:20~ 11:05 機能改善EX 藤田			10:30~ 11:30 【カルチャースクール】 ホットヨガ YOKO		10:15~10:45 太極拳 伝統器械 (登録制)	10:30~ 11:30 橋本	10:30~ 11:30 ホット リフレッシュヨガ 藤田		11:00
12:00	11:00~ 11:30 リラクスポール MASAKO			11:00~ 12:00 スクール中級 (登録制) 濱田			11:15~ 12:15 リフレッシュ ヨガ 石田			11:00~ 12:00 スクール初級 (登録制) 濱田			11:30~ 12:30 ホット リラクソヨガ 野村			11:30~ 12:00 プライベート(登録制) 加藤		11:45~ 12:45 太極拳 福嶋			12:00	
13:00	12:00~12:30 コアトレ MASAKO			12:10~12:40 平泳ぎ TOSHIMI			12:15~12:45 クロール リフ			12:00~ 13:00 【カルチャースクール】 ホットヨガ TOSHIMI			12:00~ 12:45 水慣れスイム TOSHIMI			12:00~ 12:45 リラクソヨガ 野村		11:45~ 12:45 ハタヨガ kei			12:15~12:45 アクアトレーニング リフ	13:00
14:00	13:00~13:20 筋膜リセット 13:25~13:45 ゆるトレ TOSHIMI			12:45~13:05 筋膜リセット 13:10~13:30 ベルビクボール YUKI			13:00~13:30 背泳ぎ TOSHIMI			13:00~ 14:00 スクール入門 (登録制) 藤田			13:00~ 13:45 ベーシックピラティス 藤田			13:15~ 14:15 【カルチャースクール】 ホットヨガ 平岡		13:00~13:30 平泳ぎ 13:40~14:10 1・3回目 クロール 2・4回目 背泳ぎ MASAKO		13:00~ 14:00 デトックス ホットヨガ 丸山		14:00
15:00	14:00~ 14:45 ホットレ MASAKO			14:00~14:30 プライベート (登録制)濱田 14:35~15:05 プライベート (登録制)濱田			14:15~ 15:00 ホットヨガ 週替わり 藤田			14:00~ 14:45 ポルドプラ 恒川			14:30~ 15:15 HULA 永田			14:30~ 15:30 ヨガ 畑		14:15~14:45 オリジナルトレーニング MASAKO		14:15~14:45 プライベート(登録制) 14:50~15:20 プライベート(登録制) 濱田		15:00
16:00	15:30~ 16:15 ハワイアンフラ 高原			15:15~15:45 コアトレ YUKI			15:15~15:45 オリジナル トレーニング MASAKO			15:00~ 15:45 デトックスホットヨガ 里桜			15:00~ 15:45 デトックスホットヨガ 里桜			15:20~15:50 ホットストレッチ 畑		15:30~ 16:30 ホットシェイブ ヨガ 木下		15:05~15:50 骨盤くびれへる 筋膜リセット& ストレッチ リフ		16:00
17:00	16:00~ 16:45 コアシェイブ 里桜			16:00~16:30 骨盤くびれへる ホットストレッチ リフ			16:00~ 16:45 コアシェイブ 里桜			16:00~ 16:45 コアシェイブ 里桜			16:00~ 17:00 【カルチャースクール】 社交ダンス 正谷			16:00~16:30 アクアプログラム MAMI		16:30~16:50 リラクソボール 16:55~17:15 ゆるトレ MASAKO		16:45~17:15 骨盤くびれへる ホットストレッチ スタッフ		17:00
18:00	17:30~ 18:15 太極拳 橋本			17:00~ 17:30 背泳ぎ KATSUYA			17:00~17:20 リラクソボール 17:25~17:45 ゆるトレ MASAKO			17:45~18:30 美脚・美尻 ホットエクササイズ 藤田			17:45~18:30 美脚・美尻 ホットエクササイズ 藤田			18:05~ 18:50 バレエストレッチ MAMI		17:30~18:00 骨盤くびれへる ホットストレッチ MASAKO		17:15~19:30 スラックライン 自由参加		18:00
19:00	18:20~ 19:20 太極拳 リクエストレッスン 橋本 (登録制)			18:45~ ボディ メンテナンスヨガ 畑			18:15~18:45 リズムエクササイズ SARIKA			18:00~18:30 アクアピクス 田中			18:45~ 19:30 ベーシックピラティス 藤田			19:00~ 20:00 すっきりと ホットハタヨ Aya		18:00~18:30 【プライベートレッスン】 ○月曜日 14:00~14:30 担当: 濱田 ○月曜日 14:35~15:05 担当: 濱田 ○火曜日 13:10~13:40 担当: 藤田 ○火曜日 13:45~14:15 担当: 藤田 ○木曜日 14:00~14:30 担当: 濱田 ○木曜日 15:35~16:05 担当: 藤田 ○木曜日 16:10~16:40 担当: 藤田 ○金曜日 10:50~11:20 担当: 加藤 ○金曜日 12:00~13:00 担当: 野村 ○金曜日 13:15~14:15 担当: 平岡 ○土曜日 10:30~11:30 担当: YOKO ○土曜日 14:15~14:45 担当: 濱田 ○土曜日 14:50~15:20 担当: 濱田		19:00		
20:00	20:00~ 21:00 ホット リラクソヨガ 淡川			19:15~ 21:30 スラックライン 自由参加			19:00~ 20:00 アンチエイジング ホットヨガ KYOKO HCJ			19:00~ 20:00 ホット リフレッシュヨガ 桂			19:30~20:00 クロール スタッフ			20:00~ 21:00 ホット リラクソヨガ Aya		20:00~20:45 アクアZUMBA30 MAMI		20:00		
21:00				20:15~20:45 アクアトレーニング リフ			20:15~21:00 ピラティス NISSY			20:15~20:45 骨盤くびれへる ホットストレッチ スタッフ								20:15~20:45 骨盤くびれへる ホットストレッチ スタッフ				21:00

- 【 レッスンにご参加の皆様へお願い 】
- レッスン開始5分後の入場、レッスン開始後の途中退場は出来ません。体調が優れない場合は、スタッフにお声掛けください。
  - 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。
  - 平日（営業時間 9:30~22:00）は原則、21:30までに終了するプログラムの実施と致します。
  - 土日祝日（営業時間 10:00~20:00）は原則、19:30までに終了するプログラムの実施と致します。
  - 場所取りは必ずしも1時間前とは限らない場合がございます。  
レッスンとレッスンの間が1時間空いてない曜日もありますのでご理解ご協力をお願いいたします。

【パーソナルプログラム】

- ☆パーソナルトレーニング 30分・60分
- ☆太極拳 伝統器械 30分
- ☆ピラティスリフォーマー 60分

【社交ダンスカルチャースクール】

- 金曜日 16:00~17:00 担当: 正谷

【ホットヨガ&カルチャースクール】

- 木曜日 12:00~13:00 担当: 野村
- 金曜日 13:15~14:15 担当: 平岡
- 土曜日 10:30~11:30 担当: YOKO

【スイミングスクール】

- 月曜日 11:00~12:00 担当: 濱田
- 水曜日 11:00~12:00 担当: 濱田
- 木曜日 13:00~14:00 担当: 濱田

【リクエストレッスン】

- ◎太極拳 30/45/60分