

# プログラムタイムスケジュール(2022. 9)

■プログラム時間等を変更しております。

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間
	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	
8:00	営業時間 平日(9:00~22:00)																					8:00
9:00	営業時間 (土10:00~21:00) 日・祝(10:00~20:00)																					9:00
9:45	9:45~10:00 ストレッチ 上嶋																					
10:00	10:20~11:05 ハワイアンフラ 高原			10:15~10:30 筋膜リリース 寺尾	10:30~11:15 ヨガストレッチ KAORU	10:45~10:55 ベビースイミング 水玉	11:00~11:45 ベビースイミング 上嶋	11:00~11:45 ベビースイミング 寺尾	10:15~10:45 ベビースイミング 森本	10:45~11:30 エアロジョグ ニング	10:45~11:45 マジョアdeKAZE 森本	10:45~11:30 エアロジョグ ニング	10:45~11:45 成人スイミング スクール【初級】 上嶋	11:15~12:00 HP HOP Chie	10:30~11:15 サーキットエアロ 森本(ス)	10:30~11:15 シェイプアップヨガ 三原	10:15~10:45 ベビースイミング 森本(ス)	10:30~11:15 リラックスボール 森本(ス)	10:15~10:45 ベビースイミング 森本(ス)	10:30~11:15 リラックスボール 森本(ス)		
11:00	11:30~12:15 コリオエアロ 森本(ス)	女性限定クラス 11:45~12:30 体質改善ヨガ KAORU		12:05~12:50 体質改善ヨガ 黄田	12:55~13:25 第1・3 クラール 第2・4 半泳ぎ STAFF	13:00~13:45 引き締めヨガ 上嶋	12:55~13:15 成人スイミング スクール【A-S】 A寺尾 S上嶋	13:00~13:45 成人スイミング スクール【A-S】 寺尾	12:00~12:45 コリオエアロ 寺尾	12:00~12:45 コリオエアロ 寺尾	12:00~12:45 コリオエアロ 寺尾	12:00~12:45 コリオエアロ 寺尾	12:55~13:25 第1・3 背泳ぎ 第2・4 バタフライ 寺尾	13:05~13:50 成人スイミング スクール【A-S】 A上嶋 S寺尾	12:55~13:25 第1・3 クラール 第2・4 半泳ぎ STAFF	12:40~13:20 肩こり・腰痛コンディショニング 森本(ス)	12:45~13:30 ビギナーヨガ 網ちゃん	12:30~13:00 アクア30 安賀	12:40~13:25 スタンダードヨガ 村下	12:00~12:20 はじめてスイム STAFF		
12:00	12:30~13:00 STAFF			13:30~14:15 アキラ30 松井	13:30~14:15 アキラ30 松井	13:10~13:40 アキラ30 黄田	13:10~13:40 アキラ30 黄田	13:10~13:40 アキラ30 黄田	13:10~13:40 アキラ30 黄田	13:10~13:40 アキラ30 黄田	13:10~13:40 アキラ30 黄田	13:10~13:40 アキラ30 黄田	13:30~14:00 あるく30 寺尾	13:05~13:50 成人スイミング スクール【A-S】 森本(ス)	13:15~13:45 アクア30 安賀	13:15~14:00 アクア30 安賀	13:15~14:00 アクア30 安賀	13:15~14:00 アクア30 安賀	13:15~14:00 アクア30 安賀	13:00~13:30 アクア30 安賀		
13:00	14:00~14:45 整体ストレッチ 山内			14:00~14:30 アキラ30 松井	14:00~14:30 アキラ30 松井	14:00~14:30 アキラ30 松井	14:00~14:30 アキラ30 松井	14:00~14:30 アキラ30 松井	14:00~14:30 アキラ30 松井	14:00~14:30 アキラ30 松井	14:00~14:30 アキラ30 松井	14:00~14:30 アキラ30 松井	14:00~14:45 肩こり解消ヨガ 森本(ス)	14:00~14:45 肩こり解消ヨガ 森本(ス)	14:00~14:45 肩こり解消ヨガ 森本(ス)	14:00~14:45 肩こり解消ヨガ 森本(ス)	14:00~14:45 肩こり解消ヨガ 森本(ス)	14:00~14:45 肩こり解消ヨガ 森本(ス)	14:00~14:45 肩こり解消ヨガ 森本(ス)	14:00~14:45 肩こり解消ヨガ 森本(ス)		
14:00	15:16~15:30 美尻EX 寺尾			15:00~15:45 ストリートダンス 河合	15:00~15:45 ストリートダンス 河合	15:10~15:40 ジュニア スイミング スクール	15:10~15:40 ジュニア スイミング スクール	15:10~15:40 ジュニア スイミング スクール	15:10~15:40 ジュニア スイミング スクール	15:10~15:40 ジュニア スイミング スクール	15:10~15:40 ジュニア スイミング スクール	15:10~15:40 ジュニア スイミング スクール	15:10~15:30 リラックスボール 黒田	15:10~15:30 リラックスボール 黒田	15:10~15:30 リラックスボール 黒田	15:10~15:30 リラックスボール 黒田	15:10~15:30 リラックスボール 黒田	15:10~15:30 リラックスボール 黒田	15:10~15:30 リラックスボール 黒田	15:10~15:30 リラックスボール 黒田		
15:00	15:35~16:20 アキラ30 吉田			15:55~16:40 パワーストーン KAORU	15:55~16:40 パワーストーン KAORU	15:55~16:40 パワーストーン KAORU	15:55~16:40 パワーストーン KAORU	15:55~16:40 パワーストーン KAORU	15:55~16:40 パワーストーン KAORU	15:55~16:40 パワーストーン KAORU	15:55~16:40 パワーストーン KAORU	15:55~16:40 パワーストーン KAORU	16:00~16:45 背骨コンディショニング 酒井	16:00~16:45 背骨コンディショニング 酒井	16:00~16:45 背骨コンディショニング 酒井	16:00~16:45 背骨コンディショニング 酒井	16:00~16:45 背骨コンディショニング 酒井	16:00~16:45 背骨コンディショニング 酒井	16:00~16:45 背骨コンディショニング 酒井	16:00~16:45 背骨コンディショニング 酒井		
16:00	16:20~17:20 アキラ30 吉田			17:00~18:00 KID'Sバレエ 小川	17:00~18:00 KID'Sバレエ 小川	17:00~18:00 KID'Sバレエ 小川	17:00~18:00 KID'Sバレエ 小川	17:00~18:00 KID'Sバレエ 小川	17:00~18:00 KID'Sバレエ 小川	17:00~18:00 KID'Sバレエ 小川	17:00~18:00 KID'Sバレエ 小川	17:00~18:00 KID'Sバレエ 小川	17:00~17:30 KID'Sダンス 小川	17:00~17:30 KID'Sダンス 小川	17:00~17:30 KID'Sダンス 小川	17:00~17:30 KID'Sダンス 小川	17:00~17:30 KID'Sダンス 小川	17:00~17:30 KID'Sダンス 小川	17:00~17:30 KID'Sダンス 小川	17:00~17:30 KID'Sダンス 小川		
17:00	17:30~18:30 KID'Sチアダンス 深田			18:40~19:00 ストレッチ 松井	18:40~19:00 ストレッチ 松井	18:40~19:00 ストレッチ 松井	18:40~19:00 ストレッチ 松井	18:40~19:00 ストレッチ 松井	18:40~19:00 ストレッチ 松井	18:40~19:00 ストレッチ 松井	18:40~19:00 ストレッチ 松井	18:40~19:00 ストレッチ 松井	17:35~18:35 KID'Sダンス 小川	17:35~18:35 KID'Sダンス 小川	17:35~18:35 KID'Sダンス 小川	17:35~18:35 KID'Sダンス 小川	17:35~18:35 KID'Sダンス 小川	17:35~18:35 KID'Sダンス 小川	17:35~18:35 KID'Sダンス 小川	17:35~18:35 KID'Sダンス 小川		
18:00	18:30~19:15 1~3コース使用			19:10~20:10 選考コース 18:30~19:15 1~3コース使用	19:10~20:10 選考コース 18:30~19:15 1~3コース使用	19:10~20:10 選考コース 18:30~19:15 1~3コース使用	19:10~20:10 選考コース 18:30~19:15 1~3コース使用	19:10~20:10 選考コース 18:30~19:15 1~3コース使用	19:10~20:10 選考コース 18:30~19:15 1~3コース使用	19:10~20:10 選考コース 18:30~19:15 1~3コース使用	19:10~20:10 選考コース 18:30~19:15 1~3コース使用	19:10~20:10 選考コース 18:30~19:15 1~3コース使用	19:20~20:05 ZUMBA Maya	19:20~20:05 ZUMBA Maya	19:20~20:05 ZUMBA Maya	19:20~20:05 ZUMBA Maya	19:20~20:05 ZUMBA Maya	19:20~20:05 ZUMBA Maya	19:20~20:05 ZUMBA Maya	19:20~20:05 ZUMBA Maya		
19:00	19:15~20:00 リラックスヨガ 振付エアロ 森本(ス)			19:30~20:00 体質改善ヨガ 森	19:30~20:00 体質改善ヨガ 森	19:30~20:00 体質改善ヨガ 森	19:30~20:00 体質改善ヨガ 森	19:30~20:00 体質改善ヨガ 森	19:30~20:00 体質改善ヨガ 森	19:30~20:00 体質改善ヨガ 森	19:30~20:00 体質改善ヨガ 森	19:30~20:00 体質改善ヨガ 森	19:30~20:15 ほろヨガ 森	19:30~20:15 ほろヨガ 森	19:30~20:15 ほろヨガ 森	19:30~20:15 ほろヨガ 森	19:30~20:15 ほろヨガ 森	19:30~20:15 ほろヨガ 森	19:30~20:15 ほろヨガ 森	19:30~20:15 ほろヨガ 森		
20:00	20:15~20:45 癒しヨガ 森本(ス)			20:15~21:00 SAL SATON demo Yoko	20:15~21:00 SAL SATON demo Yoko	20:15~21:00 SAL SATON demo Yoko	20:15~21:00 SAL SATON demo Yoko	20:15~21:00 SAL SATON demo Yoko	20:15~21:00 SAL SATON demo Yoko	20:15~21:00 SAL SATON demo Yoko	20:15~21:00 SAL SATON demo Yoko	20:15~21:00 SAL SATON demo Yoko	20:15~21:00 SAL SATON demo Yoko	20:20~21:05 アロマヨガ Maya	20:20~21:05 アロマヨガ Maya	20:20~21:05 アロマヨガ Maya	20:20~21:05 アロマヨガ Maya	20:20~21:05 アロマヨガ Maya	20:20~21:05 アロマヨガ Maya	20:20~21:05 アロマヨガ Maya		
21:00																						
22:00	営業時間																					22:00

\* 担当者都合によりプログラム内容等変更時は、変更掲示板にてご案内させていただきます。  
 \* 代行・祝日プログラムに関しては、掲示板にてご確認ください。  
 \* ホットヨガ参加のお客様は、水とバスタオルを必ず持参の上、ご参加ください。  
 \* 入場は先着順となります。レッスン開始10分前を目途にお集まりください。  
 \* マスクの着用は必須となります。

\* 体調がすぐれない方の参加をお断りさせていただく場合がございます。  
 \* ホットスタジオ・ホットヨガスクール会員優先クラスです。フロントにて事前登録が必要です。定員に満たない場合は一般会員様もご利用頂けます。  
 \* 定員について・・・スタジオ50名、ホットヨガ17名を定員とさせていただきます。用具を使用レッスンは定員が変動する場合がございます。  
 \* プログラム開始5分以降の途中入室、途中退室は安全の為、ご遠慮下さい。尚、体調不良の際はスタッフが声をかけて下さい。  
 ※ リクエストレッスン・・・希望のIRと少人数で行う少人数レッスン。60分11,000円/人数


**神戸北町スポーツクラブVivo**  
 TEL: 078-581-1009

**タイムスケジュールの見方**  
 ー 実施時間  
 ー プログラム名  
 ー 担当者  
 ー 90分前よりフロントにてチケットを配布します。  
 ー ホットヨガスクール登録が必要です。空きがなければ一般会員様もご利用頂けます。  
 ー 女性のみ参加できます。  
 ー 事前登録が必要です。  
 ー 設定温度が低めのクラスです。

# 9月の週代わりレッスン

① 4日14:00~14:45 ①  
⇒ハワイアンフラ 栄

② 11日14:00~14:45 ②  
⇒HIP HOP Chie

③ 18日14:00~14:45 ③  
⇒エアロウォーク 今濱

④ 25日14:00~14:45 ④  
⇒美ボディシャドーボクシング Rika

# 9月の週代わりHOTヨガ

**①** 4日16:00~16:45 **①**  
⇒HOTストレッチ 安賀

**②** 11日16:00~16:45 **②**  
⇒体質改善ヨガ 吉田

**③** 18日16:00~16:45 **③**  
⇒体質改善ヨガ KAORU

**④** 25日16:00~16:45 **④**  
⇒HOTストレッチ 安賀