

神戸メリケンパークオリエンタルホテル スポーツクラブVivo 2022年 9月度 ~

レッスンプログラム

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
	岩塩スタジオ	プール	ジム/テラス	岩塩スタジオ	プール	ジム/テラス	岩塩スタジオ	プール	ジム/テラス	岩塩スタジオ	プール	ジム/テラス	岩塩スタジオ	プール	ジム/テラス	岩塩スタジオ	プール	ジム/テラス	岩塩スタジオ	プール	ジム/テラス	
10:00																						10:00
11:00	NEW 11:00~11:45 ★ホットヨガ 大桑			時間延長 10:45~11:45 ★ホットピラティス Mariko			11:00~12:00 ★ホットヨガ 桂			11:00~12:00 ★テラス ヨガ Masa			10:45~11:45 ★ベーシックヨガ 吉岡			11:00~12:00 ★ホットカキラ 大山			10:45~11:30 ★かがりヨガ 村井			11:00
12:00							12:10~12:30 コアトレ			時間延長 13:15~14:15 ★ホットピラティス SHIZUKA												12:00
13:00	13:00~14:00 心と身体を 整えるヨガ TAKA			13:00~13:45 ★かがりヨガ 村井			13:15~14:00 ★コンディショニングヨガ MAKI			13:15~14:15 ★ホットピラティス SHIZUKA			13:00~13:45 ★バレエストレッチ 村井			13:00~13:45 ★ホットストレッチヨガ TAKA			13:00~13:45 ★ホットカキラ KAKO			13:00
14:00					14:00~14:30 アクアピクス								14:30~14:50 ★腰痛体操				13:50~14:20 アクアピクス				14:00~14:20 TRX	14:00
15:00	15:00~16:00 ★脂肪燃焼ヨガ Mari			15:00~15:20 ★腰痛体操						★腰痛体操 15:00~15:20			★腰痛体操			15:00~16:00 ★デトックス ヨガ Masa			15:00~16:00 ★脂肪燃焼ヨガ Mari			15:00
16:00																						16:00
17:00																16:15~16:45 テラスストレッチ					16:10~16:30 TRX	17:00
18:00					18:00~18:30 アクアピクス				18:00~18:30 TRX				18:00~18:20 リズムコアトレ									18:00
19:00	19:00~20:00 ★ホットピラティス 塩尻			19:30~20:30 ★代謝アップカキラ akiko			19:00~20:00 ★ハタヨガ 碧山			時間変更 19:30~20:15 ★骨盤調整 ホットヨガ ETUS			19:00~19:20 筋線リセット			19:15~20:00 ★自力整体 片倉						19:00
20:00																						20:00
21:00																						21:00

※ 営業時間 平日10:00~21:00 土日祝10:00~18:45

- プログラム開始後の入場、レッスンの開始後の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ことがございます。予めご了承ください。
- ★印はヨガのレッスンになってます。要予約ですので、必ずご予約下さい。
- その他のショートレッスンは予約不要です。
- テラスでのレッスンは雨天や悪天候の場合はスタジオで行います。

078-335-2230

