

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 プログラムスケジュール 2017年 10~12月

時間	月		火		水		木		金		土		日		時間
	岩塩スタジオ	プール	岩塩スタジオ	プール	岩塩スタジオ	プール	岩塩スタジオ	プール	岩塩スタジオ	プール	岩塩スタジオ	プール	岩塩スタジオ	プール	
10:00															10:00
11:00	10:30~11:30 ホットヨガ 正木		11:00~12:00 ホットヨガ 塩尻		11:00~12:00 ホットヨガ 桂		10:30~11:30 ホットヨガ Mika		new 10:30~11:30 バランス コーディネーション 和田		11:00~12:00 ホット カキラ 森		10:30~11:30 ホット アーユルヴェーダ 北口		11:00
12:00	11:40~12:00 筋膜リセット						12:00~12:30 ホットストレッチ								12:00
13:00			13:00~13:20 ゆるトレ						13:00~14:00 ホットヨガ 京傳				13:00~14:00 ホット ピラティス 澤野		13:00
14:00	13:30~14:00 ホットストレッチ		13:30~14:00 ホットストレッチ		14:00~15:00 ホットヨガ ヨン		13:30~13:50 筋膜リセット				13:30~14:30 ホットヨガ YOKO				14:00
15:00	14:30~15:30 ボディリフレッシュ ホットヨガ 山村		14:30~15:30 ホット ピラティス 斎藤						14:30~15:00 ホットストレッチ				14:30~14:50 ゆるトレ		15:00
16:00					15:30~16:00 ホットストレッチ		15:30~16:30 ホットヨガ 阪谷		new 15:10~15:30 筋膜リセット		15:00~15:30 ホットストレッチ		15:00~15:30 ホットストレッチ		16:00
17:00											15:30~15:50 筋膜リセット		16:00~17:00 ホットヨガ 藤本		17:00
18:00	18:00~18:30 ホットストレッチ				18:10~18:30 筋膜リセット		18:00~18:30 ホットストレッチ				new 17:00~18:00 ホットヨガ 碧山				18:00
19:00			18:30~19:00 ホットストレッチ						18:00~18:20 ゆるトレ						19:00
20:00	19:00~20:00 ホット ピラティス 塩尻		new 19:30~20:30 代謝アップ カキラ 明季子-akiko-		19:00~20:00 ホットヨガ 北野		19:30~20:30 ホットヨガ 東		19:00~20:00 ホット 自力整体 片倉		60分のレッスンは全て 【完全予約制】です				20:00

- プログラム開始5分後の途中入場、レッスン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、スタッフまで声をおかけください。
- スタジオプログラムに参加時は、飲み物、タオルを忘れずにお持ちください。マットの上に敷く、タオルもご持参ください。
- 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。尚、祝日は、10:15開始~18:00終了までの内容を中心に特別プログラムとなります。