

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 2018年 1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	スタジオ	ホット	プール	
9:30	スタジオ			スタジオ			スタジオ			スタジオ			スタジオ			スタジオ			スタジオ			スタジオ			9:30
9:30~10:15	9:30~10:15																								
10:00	スタジオ																								10:00
10:00~10:15	10:00~10:15																								
11:00	スタジオ																								11:00
11:00~11:15	11:00~11:15																								
12:00	スタジオ																								12:00
12:00~12:15	12:00~12:15																								
13:00	スタジオ																								13:00
13:00~13:15	13:00~13:15																								
14:00	スタジオ																								14:00
14:00~14:15	14:00~14:15																								
15:00	スタジオ																								15:00
15:00~15:15	15:00~15:15																								
16:00	スタジオ																								16:00
16:00~16:15	16:00~16:15																								
17:00	スタジオ																								17:00
17:00~17:15	17:00~17:15																								
18:00	スタジオ																								18:00
18:00~18:15	18:00~18:15																								
19:00	スタジオ																								19:00
19:00~19:15	19:00~19:15																								
20:00	スタジオ																								20:00
20:00~20:15	20:00~20:15																								
21:00	スタジオ																								21:00
21:00~21:15	21:00~21:15																								

【 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。
- 祝日(営業時間 10:00~20:00)は原則、19:00までに終了するプログラムの実施と致します。

【 休館日のお知らせ 1月~3月 】

- 1月 1日(月)・ 2日(火)・31日(水)
 - 2月 28日(水)
 - 3月 29日(木)・30日(金)・31日(土)
- ※1月 3日(水)は、短縮営業(10:00~20:00)となります。

【 パーソナルプログラム 】
 ◎パーソナルストレッチ 15分・30分
 ◎パーソナルトレーニング 30分・60分
 その他、ボディコンディショニング、ピラティス、太極拳もごございますので、館内掲示板にてご確認ください。

【 プライベートレッスン 】
 ◎火曜日 13:00~13:30 担当:大木
 ◎木曜日 16:10~16:40 担当:大木
 ◎金曜日 20:15~20:45 担当:金澤

【 ホットヨガ カルチャースクール 】
 ◎金曜日 13:00~14:00 担当:木下
 ◎土曜日 10:30~11:30 担当:YOKO
 [月4回コース/月2回コース]
 スクール会員様のみご参加いただけます
 (Vivo会員様は別途月会費が必要です)

【 スイミングスクール 】
 ★火曜日 11:00~12:00 担当:大木
 ★金曜日 12:00~13:00 担当:金澤

【 プライベート(登録制) 】
 第2・第4週目 金澤
 第1・第3週目 久保

【 その他 】
 ◎レッスン開始1時間前よりフロントにて整理券を配布しております。
 ◎スクール会員様のみご参加いただけます。

* 事前にフロントにてお申込み下さい。(料金等の詳細はフロントまで)