

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 4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			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	
10:00	9:30~10:15 スラックライン 自由参加																					10:00	
11:00	10:30~11:30 ホットヨガ 恒川			10:15~11:15 キネシス チェーン 青山			10:00~10:30 ホットストレッチ			10:10~11:10 グラヴィティヨガ 桂			10:15~11:00 中国気功 黒木	10:30~11:00 ホットストレッチ 大木		10:00~10:40 スラックライン 自由参加	10:30~11:30 [カルチャースクール] ヨガ YOKO		10:30~11:00 太極拳 (登録制) 橋本	10:30~11:30 ホットヨガ 瀧本		11:00	
12:00	11:40~12:25 機能改善ボールEX 恒川			11:30~12:00 クロール 濱田			11:45~12:45 ホットヨガ まゆみ			11:15~11:45 背泳ぎ 濱田			11:45~12:45 ヨガ 荘司	11:15~11:45 アクアサーキット 黒木		11:45~12:45 ヨガ Kei	12:20~12:50 ホットストレッチ		11:10~12:10 太極拳 橋本		11:45~12:15 アクアピクス 瀧本	12:00	
13:00	13:00~13:20 筋膜リセット 濱田			12:45~13:15 アクアピクス 恒川			12:30~13:30 New ヨガ 藤田			12:00~12:30 プライベート (登録制)			13:00~14:00 時間変更 アクアウォーキング 中尾	13:00~14:00 [カルチャースクール] ヨガ 木下		13:00~13:30 1・3週 平泳ぎ 2・4週 背泳ぎ	13:00~13:45 ポール エクササイズ		13:00~13:45 ホットヨガ 恒川			13:00	
14:00	13:30~14:00 ゆるトレ 濱田			14:00~15:00 ヨガ 畑			14:15~15:15 ボディメンテナンス ストレッチ 濱田			13:40~14:10 プライベート (登録制)			14:30~15:15 ボディコンディショ ニング 位田	14:15~15:00 ピラティス 中尾		14:15~15:15 バランス コーディネーション 逢坂		14:15~15:15 グラヴィティヨガ 恒川		14:15~15:15 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。			14:00
15:00	14:15~15:15 ホットヨガ YOKO			15:15~16:00 New コアトレーニング リズムダンス 藤田			15:30~16:15 ボディメンテナンス ストレッチ 濱田			14:30~15:15 ボディコンディショ ニング 位田			15:15~16:00 やさしいヨガ 藤田	15:15~16:15 ホットヨガ 畑		15:30~16:30 ホットヨガ 木下		15:40~16:10 筋膜リセット		15:40~16:10 筋膜リセット			15:00
16:00	15:30~16:30 ハワイアンフラ 高原			16:15~16:45 ホットストレッチ 藤田			16:30~17:00 アクアピクス 瀧本			15:30~16:00 ホットストレッチ 藤田			16:10~16:40 プライベート (登録制)	16:00~16:20 リラックスボール 16:25~16:45 ゆるトレ		16:00~16:20 リラックスボール 16:25~16:45 ゆるトレ		16:30~19:30 スラックライン		16:30~19:30 スラックライン			16:00
17:00																						17:00	
18:00																						18:00	
19:00	18:30~19:00 ホットストレッチ			18:30~19:30 ホットヨガ 丸山			18:00~18:20 リラックスボール 18:25~18:45 ゆるトレ			17:30~18:30 ホットヨガ 澤野			18:15~18:45 ボルスターストレッチ 【定員10名】 藤田	19:00~20:00 ホットヨガ Aya		19:00~20:00 ホットヨガ		17:00~17:30 ホットストレッチ		17:00~17:30 ホットストレッチ			19:00
20:00	19:20~20:20 太極拳 橋本			19:00~19:30 筋膜リセット 丸山			19:00~20:00 ホットヨガ 桂			19:00~20:00 ピラティス 澤野			19:30~21:30 スラックライン 自由参加	19:30~21:30 Aya		19:30~21:30 スラックライン 自由参加		19:30~21:30 スラックライン 自由参加		19:30~21:30 スラックライン 自由参加			20:00
21:00	20:00~21:00 ホットヨガ 淡川			20:00~21:00 ヨガ 木下			20:15~20:45 1・3週 平泳ぎ 2・4週 クロール			20:15~20:45 1・3週 平泳ぎ 2・4週 クロール			20:15~20:45 アクアウォーキング 久保	20:15~20:45 アクアウォーキング 久保		20:15~20:45 アクアウォーキング 久保		20:15~20:45 アクアウォーキング 久保		20:15~20:45 アクアウォーキング 久保			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。
- 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 4月~6月 】

- 4月 29日(日)・ 30日(月)
- 5月 30日(水)・ 31日(木)
- 6月 29日(金)・ 30日(土)

【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、太極拳もごさいますので、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
 ◎火曜日 13:40~14:10 担当:大木
 ◎水曜日 12:00~12:30 担当:濱田
 ◎木曜日 14:30~15:00 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)
 *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)