

# 神戸 西神南 スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2018年4月～2018年9月

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間
	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	
9:30																						9:30
10:00		10:00～10:20 筋膜リセット																				10:00
10:30	10:30～11:00 ミニボールエクササイズ 黄田			10:15～11:00 ひきしめエアロ 恒川	10:30～11:00 ホットストレッチ		10:20～11:20 太極拳 入門クラス 橋本	10:15～11:15 ボディメンテナス ヨガ 畑	フロントにて整理券配布	10:15～10:45 ステップサーキット 木下	10:30～11:30 ヒーリング ヨガ 畑	フロントにて整理券配布	10:15～11:15 ピラティス 小野			10:00～10:45 キッズバレエ (フランシール) (3歳～小1)	10:30～11:30 ホットピラティス 豊田		10:30～11:15 ゆめすぼ (3歳～小1)	10:30～11:30 ハタヨガ リラックス Aya	11:00	
11:00	11:15～12:00 エンジョイエアロ 黄田			11:30～12:30 卓球	11:30～12:30 ベーシック ホットヨガ 北園	11:30～12:00 サーキット30	11:40～12:10 はじめてエアロ 恒川			11:30～12:00 ボールウォーキング (雨天中止)	木下		11:30～12:15 レズミルズ ボディコンバット30 (テック15分) 中尾	11:30～12:30 ベーシック ホットヨガ 小野		10:50～11:50 キッズバレエ (フランシール) (小2～小6)			11:30～12:30 アドベンチャー6	11:45～12:45 【登録制ヨガスクール】 定員15名 ハタヨガ ボディコントロール Aya	12:00	
12:00	11:45～12:45 スマート コンディショニング 水王							12:20～13:20 グラビティヨガ 定員20名 恒川	11:30～ フロントにて 整理券配布	12:30～13:30 HULA 清水	12:20～13:20 フープBOON 定員20名 青山	11:30～ フロントにて 整理券配布				12:10～12:55 ZUMBA 豊田					12:00	
13:00	13:15～14:00 ゆるめるヨガ 八木	13:30～14:30 デトックス ホットヨガ 丸山		13:00～13:45 ポルドブラ 瀧本									13:00～14:00 ラテンダンス 青山	13:00～14:00 YOGA棒 有料クラス10名 畑		13:10～13:50 バドミントン	13:00～14:00 リラックスヨガ 水谷		13:00～14:00 太極拳 橋本	13:30～14:30 デトックス ホットヨガ 丸山	13:00	
14:00				14:00～14:45 エンジョイステップ 竹内	14:00～15:00 シェイプアップ ホットヨガ 瀧本			14:00～14:45 有料クラス 斎藤	14:10～14:40 サーキット30	13:45～14:45 HULA 清水	14:00～15:00 ホット ピラティス 黒田			14:20～14:50 ボルスターストレッチ		14:15～15:00 レズミルズ ボディコンバット 石原		14:10～15:10 レベルアップ太極拳 有料クラス15名 橋本	14:15～14:45 サーキット30	14:00		
15:00	15:10～16:10 太極拳 橋本	15:30～16:00 ベルビックボール		15:00～15:30 コアトレ 竹内				15:15～16:15 リフレッシュ ホットヨガ まゆみ		15:15～16:00 リズム ステップ 黒田			15:15～16:15 バドミントン	15:10～16:10 スキキリボディ ヨガ 北園		15:15～16:15 リラックス ホットヨガ 淡川		15:00～16:00 コア コンディショニング	15:30～16:10 スラックライン 丸山	15:00		
16:00	16:30～17:30 フリーバドミントン (ボールNG)	17:00～18:00 少林寺流 拳法 (4歳～小6)		16:30～17:30 チアダンス (西宮ストークス) (4歳～小3)	17:00～17:30 ホルスターストレッチ		16:00～16:45 ゆめすぼ (3歳～小1)				16:30～17:30 キッズバレエ (フランシール) (4歳～小2)		17:00～18:00 エイバックス ダンス(S) (小学生)	17:00～18:00 正道会館 空手 (4歳～中3)		16:00～16:20 筋膜リセット	16:20～16:50 サーキット30	16:30～17:15 ベルビックボール	17:00～17:30 JOYBEAT 脳トレ	16:30～17:15 機能改善 ホットストレッチ	16:00	
17:00	18:10～19:10 エイバックス ダンス(B) (小学生)	19:00～19:30 ホットストレッチ		17:40～18:40 チアダンス (西宮ストークス) (小4～中3)			17:15～18:15 スラックライン	17:30～18:00 体幹エクササイズ		17:00～17:45 キッズダンス (幼児)	17:55～18:55 キッズ ダンス (小学生)	17:40～18:40 キッズバレエ (フランシール) (小3～小6)	18:20～19:20 JOYBEAT 機能改善ヨガ	18:00～19:20 1・3週 卓球 2・4週 バドミントン	18:15～18:45 JOYBEAT サーキット		17:15～17:45 ホットストレッチ	18:00～19:20 1・3週 バドミントン 2・4週 卓球	18:00～18:30 JOYBEAT フリータイム	17:00		
18:00	19:20～20:50 エイバックス ダンス(B) (中学生) (高校生)	20:15～21:15 ヒーリング ヨガ Kei		19:10～19:55 たのしいエアロ 金本	19:15～19:45 JOYBEAT サーキット		19:00～19:45 ピラティス 中尾	19:10～20:10 ハタヨガ リラックス Aya		19:15～20:00 JOYBEAT フリータイム	19:15～20:00 ホットヨガ 藤中		19:30～20:30 エイバックス ダンス(S) (中学生) (高校生)	19:30～20:15 コア コンディショニング 丸山							18:00	
19:00				20:10～20:40 たのしい筋コン 金本	20:45～21:30 ホットハタヨガ 金本		20:00～20:45 ポルドブラ 中尾	20:30～21:15 JOYBEAT フリータイム		20:30～21:15 レズミルズ ボディアタック 藤中	20:30～21:30 バレエストレッチ 村井		21:00～21:45 オリジナル ダンス 辻田	20:45～21:45 デトックス ホットヨガ 丸山							19:00	
20:00																						20:00
21:00	21:30～21:50 筋膜リセット																					21:00
22:00																						22:00

※口枠のレッスン名に下線は今季変更プログラムです。

【登録制ヨガスクール】(登録されたお客様のみ利用可・月4回(2回)の完全登録制のヨガスクールです。  
 ※Vivo会員様は別途月会費で参加可。  
 【有料クラス】  
 3ヶ月ごとのカルチャースクール(別途申し込み必要)  
 【スタジオ空き時間】  
 ・空き時間をご利用希望される方はスタッフまでご相談ください。

●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～19:00終了までの内容を中心に特別プログラムとなります。

- 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、バスタオルを必ずお持ちください。また、飲み物も忘れずをお願いします。
- レッスン開始15分前より入場できます。