

# 喜連瓜破スポーツクラブVivo

# レギュラータイムスケジュール

# 2018年 4月～

# 【改訂版】 3/12 (月) 発行

時間	月				火				水				木	金				土				日	時間							
	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール			Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール			
9:30																														
10:00	10:10-11:00 ベアシックヨガ 齋藤直美	10:30-11:00 カラオケ 元気体操	10:45-11:45 [有料] カブトケ 元気体操	10:15-10:45 アタックキック スタッフ	10:10-10:30 おはよう体操			10:10-10:30 おはよう体操				10:30-11:30 [有料] ZUMBA 三好スベシヤル	10:35-11:20 美・Body ピラティス 三好亮太郎	10:40-11:10 アタックキック スタッフ		10:10-10:30 おはよう体操				10:30-11:30 [有料] ジュニア スイミング				10:30-11:00 癒しのヨガ [有料]						
11:00	11:15-12:00 ピラティス 中本由里	11:10-11:55 漫談ピクス 今田太子	10:45-11:45 エイジングヨガ 藤本訓永		10:40-11:40 ニューロン体操 マーサ	10:45-11:15 エアロ ピクス		11:00-12:00 HOTペリネ	11:00-12:00 ベビー			11:30-12:00 肩こり腰痛 のためのヨガ	11:30-11:20 三好亮太郎	11:40-12:25 バレエ 中本由里	11:45-12:15 アタックキック 菊地悦子		11:00-11:30 ホットシェイプ トレーニング 磯田香恵	11:00-11:45 ジュニア スイミング	11:00-11:45 中級エアロ	11:00-12:00 デトックスヨガ				11:30-12:00 [有料] デトックスヨガ						
12:00			12:10-12:30 ホットストレッチ		12:00-12:45 ベアシックヨガ 坂口恭子			12:55-13:15 ホットストレッチ				12:30-13:00 らくらく腰痛 菊地悦子	12:30-13:00 カラオケ 元気体操	12:50-13:20 コンディショニング 田中佐和子	12:30-13:00 背泳ぎ スタッフ		12:00-12:45 リフトUP コンディショニング 今田太子	12:10-12:40 エアロピクス エクササイズ 中本由里	12:00-12:45 ボール エクササイズ 中本由里	12:00-12:45 パワーマスターズ 中本由里	12:15-13:00 ストレッチ 魚住愛里									
13:00	13:00-13:45 トランポリン レクササイズ 菊地悦子	13:15-13:45 癒しのヨガ			13:00-13:45 ステップ							13:10-13:40 らくらく腰痛 菊地悦子					13:00-13:45 バタフライ スタッフ	13:00-14:00 中級エアロ	13:00-13:45 ピラティス アタック 中本由里	13:30-14:30 ジュニア スイミング										
14:00	14:00-15:00 ZUMBA 平岡由起子		13:45-14:15 クロール スタッフ		14:00-14:45 バレトン							14:00-15:00 中級エアロ	14:00-15:00 ホットストレッチ			14:00-15:00 スクール	14:00-15:00 中級スイム	14:00-15:00 磯田香恵		14:45-15:30 バレエストレッチ ボールエクササイズ 磯田香恵	14:45-15:45 マスターズ スタッフ									
15:00	15:10-15:55 ベアシックエアロ 松田茂樹		15:10-15:55 HOTピラティス Kazuu		15:00-16:00 フラダンス 岡山優子	15:00-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子						15:15-15:45 バレエストレッチ 魚住愛里				15:15-16:00 ペリダンス kayoko	15:30-16:15 リラクソロジー 福島順子	15:40-16:40 ジャズダンス 西村智美	15:40-16:00 リラクゼーション	14:45-15:30 バレエストレッチ ボールエクササイズ 魚住愛里	14:45-15:45 マスターズ スタッフ									
16:00			16:05-16:50 ホットヨガ 松田茂樹		15:30-19:00 ジュニア スイミング							16:00-16:45 ピラティス Kazuu					15:30-19:00 ジュニア スイミング			15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:45-16:45 姿勢改善ヨガ 齋藤直美									
17:00	16:15-18:30 ジュニア 正道会館空手				16:15-18:30 ジュニア キッズダンス							16:15-19:25 ジュニア チアダンス									17:00-17:45 レスミルズ ボディアタック 前田朝佳									
18:00			18:30-19:30 ヨガビュティ																		18:20-18:40 グループトレーニング									
19:00	18:45-19:30 バレトン 田中佐和子		18:30-19:30 ヨガビュティ 福島順子		19:00-20:00 背骨 コンディショニング 高木かおり	19:00-19:45 レスミルズ ボディジャム 島村英里香						18:45-19:30 オリジナル ダンス 魚住愛里	18:45-19:45 ルーシー ダットン 小池明子				19:10-19:30 筋トレリセット	19:15-20:15 インナービュティ	19:30-20:00 マスターズ スタッフ											
20:00	19:45-20:45 中級エアロ 山本百合子		19:45-20:30 バレエ コンディショニング 田中佐和子		20:00-20:20 個人メドレー スタッフ	20:00-20:20 筋力リセット						19:45-20:45 ZUMBA 成尾久幸					20:30-21:30 近畿梨子	20:15-20:45 はじめてアタック スタッフ												
21:00	21:00-21:45 レスミルズ ボディコンバット 藤大志				20:15-21:15 上級エアロ							20:45-21:45 サーキット 磯田香恵					21:00-21:45 パワーマスターズ 近畿梨子	21:00-21:45 代官UPヨガ 福島順子												

休館日

- ・フリー岩盤浴はレッスン終了10分後からレッスン開始15分前までとなります。
- ・レッスン間隔が60分未満の場合フリー岩盤浴はありませんので、ご注意ください。
- ・ホットスタジオレッスン、フリー岩盤浴を利用される場合、大判タオルが必要です。
- ・インストラクターの都合(代行)によりカテゴリ変更等は掲示板にてご確認ください。
- ・急な代行の場合のみDM配信いたします。
- ・本枠は登録制の有料レッスンです。別途、会員登録が必要です。

- ・予約制レッスンに関しましては、レッスン開始75分前より各スタジオ前にて、ご予約を承ります。(代筆・電話予約不可)
- ・ジュニア、ベビースイミングスクールの時間帯は利用可能コースに制限があります。
- ・Bスタジオではストレッチ、アジリティトレーニング、スラックラインを自由に行っていただけます。
- ・安全にレッスンへご参加いただくため、開始時間以降の入退室はお断りいたします。(体調が優れない場合のみ退出可)

予約制レッスン定員一覧

ホットスタジオレッスン	20名
ステップ台	29台
トランポリン	20台
パラスボール	31個
ストレッチボール	25本
BarreWRX(ミニボール)	35個