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
10:00		10:00～10:20 筋膜リセット		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 ボディメンテナンスヨガ 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					10:00
10:30～11:00 ミニボールエクササイズ 黄田										11:00～11:45 たのしくエアロ 木下						10:50～11:50 キッズバレエ（フランシール）（小2～小6）			10:30～11:15 ゆめすぽ（3歳～小1）	10:30～11:30 ハタヨガ リラックス Aya		9:30
11:00	11:15～12:00 エンジョイエアロ 黄田																					10:00
		11:45～12:45 スマート コンディショニング 水王		11:30～12:30 卓球	11:30～12:30 ベーシックホットヨガ 北薗	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）					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					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 ボディーコントロール Aya		11:00
12:00								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							12:10～12:55 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			13:30～14:30 HULA 斎藤	13:45～14:30 ホットグラビティヨガ 有料クラス		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	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
				14:00～14:45 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		14:45～15:45 バドミントン	14:10～14:40 サーキット30			13:25～13:55 サーキット30			14:20～14:50 ボルスタートレッチ		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
14:00				15:00～15:30 コアトレ 竹内	15:45～16:30 ルーシーダットン 竹内			14:00～15:00 ホットピラティス 黒田														
15:00	15:10～16:10 太極拳 橋本	15:30～16:00 ペルビックボール						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 スッキリボディヨガ 北薗			15:15～16:15 リラックスホットヨガ 淡川			15:30～16:10 スラックライン	15:00～16:00 コア コンディショニング 丸山		15:00
16:00				16:30～17:30 チアダンス（西宮ストークス）（4歳～小3）	17:00～17:30 ポルスターストレッチ		16:00～16:45 ゆめすぽ（3歳～小1）				16:30～17:30 キッズバレエ（フランシール）（4歳～小2）			16:20～16:50 サーキット30		16:00～16:20 筋膜リセット							16:00
16:30～17:30 フリーバドミントン（ボールNG）																16:30～17:00 ペルビックボール				16:30～17:15 機能改善 ホットストレッチ		16:30
17:00		17:00～18:00 少林寺流拳法（4歳～小6）		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）	17:40～18:40 キッズバレエ（フランシール）（小3～小6）		17:10～18:10 エイベックスダンス(S)（小学生）	17:00～18:00 正道会館空手（4歳～中3）			17:15～17:45 ホットストレッチ		17:00～17:30 JOYBEAT 脳トレ		17:00
18:00	18:10～19:10 エイベックスダンス(B)（小学生）									17:55～18:55 キッズダンス（小学生）			18:20～19:20 エイベックスダンス(B)（小学生）	18:15～18:45 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		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	18:00
19:00		19:00～19:30 ホットストレッチ		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 Ava		19:15～20:00 JOYBEAT フリータイム	19:15～20:00 ホットヨガ 藤中			19:15～20:00 コア コンディショニング 丸山								19:00
19:20～20:50 エイベックスダンス(B)（中学生）（高校生）			19:35～20:00 サーキット25										19:30～20:30 エイベックスダンス(S)（中学生）（高校生）									
20:00		20:15～21:15 ヒーリングヨガ Kei		20:10～20:40 たのしい筋コン 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			20:30～21:30 デトックスホットヨガ 丸山	20:30～21:15 ランニングタイム（雨天中止）							20:00
21:00		21:30～21:50 筋膜リセット		21:00～22:00 バドミントン	20:45～21:30 ホットハタヨガ 金本		21:00～22:00 レズミルズボディコンバット 中尾			21:35～21:55 ペルビックボール			21:00～21:45 オリジナルダンス 辻田									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、飲み物も忘れずにお願いします。

●レッスン開始15分前より入場できます。