

# 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8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		10:15～11:00			10:20～11:20	10:15～11:15	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			10:00～10:45 キッズバレエ (フランシール) (3歳～小1)	10:30～11:30					10:00
11:00	10:30～11:00 ミニボールエクササイズ 黄田			ひきしめエアロ 恒川	10:30～11:00 ホットストレッチ		太極拳 入門クラス 橋本	ポディメンテナス ヨガ 畑		11:00～11:45 たのしいエアロ 木下		ピラティス 小野			10:50～11:50 キッズバレエ (フランシール) (小2～小6)	ホットピラティス 豊田		ゆめすぼ (3歳～小1)	ハタヨガ リラックス Aya		11:00	
12:00	11:15～12:00 エンジョイエアロ 黄田	11:45～12:45 スマート コンディショニング 水王		卓球	ベーシック ホットヨガ 北薊	サーキット30	11:40～12:10 はじめてエアロ 恒川	11:35～12:05 ボールウォーキング (雨天中止)		12:20～13:20 グラビティヨガ 定員25名 恒川	11:30～ ポルタリング 前 にて 整理券 配布	11:30～12:15 レズミルズ ポディコンバット30 (テック15分) 中尾	11:30～12:30 ベーシック ホットヨガ 小野			12:10～12:55 ZUMBA 豊田		アドベンチャー6 11:45～12:45 定員15名 ハタヨガ ポディコントロール Aya		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		ポルドブラ 瀧本	13:00～13:15	ECTかん たんコン ディショ ニング 坪井	13:30～14:30 HULA 斎藤	12:20～13:20 HULA 清水	13:25～13:55 サーキット30	14:00～15:00 ホット ピラティス 黒田		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				エンジョイステップ 竹内	シェイプアップ ホットヨガ 瀧本		14:45～15:45 バドミントン	15:15～16:15 リフレッシュ ホットヨガ まゆみ				14:15～15:10 バドミントン	14:20～14:50 ボルスターストレッチ		14:15～15:00 レズミルズ ポディコンバット 石原			14:10～15:10 レベルアップ太極拳 有料クラス15名 橋本	15:00～16:00 コア コンディショニング 丸山	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	15:45～16:30 ルーシーダットン 竹内		16:00～16:45 ゆめすぼ (3歳～小1)	15:15～16:00 リズム ステップ 黒田				15:20～16:05 はじめてダンス 辻田	15:10～16:10 スッキリボディ ヨガ 北薊		15:15～16:15 リラックス ホットヨガ 淡川			15:00～16:00 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 ボルスターストレッチ		17:15～18:15 スラックライン 体幹エクササイズ	17:00～17:45 キッズダンス (幼児)				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)		16:20～16:50 サーキット30	16:30～17:00 ベルビックボール		16:30～17:15 レズミルズ ポディジャム 植森	16:30～17:15 機能改善 ホットストレッチ		16:00	
17:00	18:10～19:10 エイベックス 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)			19:00～20:00 コア コンディショニング 中尾	19:10～20:10 ハタヨガ リラックス Aya				18:20～19:20 エイベックス ダンス(B) (小学生)	18:20～18:50 フーヨー 辻田		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 フリータイム	18:00～18:30 JOYBEAT フリータイム		17:00	
18:00	19:20～20:50 エイベックス 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		20:20～20:35 ポディコンバット テック 20:40～21:40 レズミルズ ポディコンバット 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 エイベックス ダンス(S) (中学生 高校生)	19:15～20:00 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							21:00～21:45 レズミルズ ポディジャム 辻田	20:30～21:30 デトックス ホットヨガ 丸山								19:00	
20:00																						20:00
21:00																						21:00
22:00																						22:00

※口枠のレッスン名に下線は変更プログラムです。

8月～  
変更

●プログラム開始10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。  
 2018年8月1日変更

【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。