

# 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 2019年 1月~3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	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			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 Aya			10:15~11:15 キネシス チェーン 青山			10:30~11:30 ヨガ まゆみ	10:00~10:30 ホットストレッチ 濱田				10:10~11:10 グラヴィティヨガ 桂	9時30分より、フロントにて 整理券を配布しております。	10:15~11:00 中国気功 黒木	10:15~11:00 やさしいヨガ 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 濱田	11:30~12:15 フィットネスフ ラ~NANIアロハ~ Naomi		11:00~12:00 スイミング スクール (登録制) 大木	11:45~12:45 ホットヨガ まゆみ	11:15~11:45 背泳ぎ 濱田	11:20~12:20 ホットヨガ 桂				11:45~12:45 ヨガ NAOKO				11:15~11:45 アクアサーキット 黒木	11:45~12:45 ヨガ Kei	12:05~12:35 平泳ぎ 濱田	12:05~12:35 クロー 大木	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 アクアビクス 瀧本	12:00
13:00	13:00~13:20 筋膜リセット 濱田			12:45~13:15 アクアビクス 恒川	12:30~13:30 ホットヨガ 藤田		13:00~14:00 太極拳 橋本	12:25~12:55 プライベート (登録制)	12:30~13:00 ゆるトレ 藤田				13:15~13:45 アクアウォーキング	13:15~14:00 ボル・ド・ブラ 中尾	13:15~14:15 【カルチャースクール】 ヨガ 射場				13:00~13:30 1・3週 平泳ぎ 2・4週 背泳ぎ	13:35~14:00 クロー ル	13:00~13:45 ポール エクササイズ	13:00~14:00 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	14:15~14:45 プライベート (登録制)		14:15~15:15 ボディメンテナ ンス ストレッチ ICHIRO	14:10~14:55 ストレッチ 濱田				14:30~15:15 ボティ コンディショ ニング 位田				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	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。	14:15~15:15 グラヴィティ ヨガ 恒川		14:00	
15:00	14:15~15:15 ホットヨガ YOKO			15:15~16:00 コアトレーニング リズムダンス 藤田	第1・第3週目 第2・第4週目		15:30~16:15 ボル・ド・ブラ 瀧本				15:30~16:00 ホットストレッチ 藤田				15:15~16:00 やさしいヨガ 藤田	15:15~16:15 ホットヨガ 畑				16:00~16:20 リラックスボ ール 16:25~16:45 ゆるトレ	15:30~16:30 ホットヨガ 木下	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									16:10~16:40 プライベート (登録制)											16:00	
17:00				16:45~17:15 プライベート (登録制)									17:00~17:20 筋膜リセット 藤田	17:30~18:30 ホットヨガ 澤野							17:00~17:30 ホットストレッチ	16:30~19:30 スラックライン	17:00~17:30 ホットストレッチ		17:00
18:00																						自由参加			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							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							【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 ◎太極拳 30分	【プライベートレッスン】 ◎火曜日 13:40~14:10 担当:大木 ◎火曜日 14:15~14:45 担当:大木 ◎火曜日 16:45~17:15 担当:大木 ◎水曜日 11:50~12:20 担当:濱田 ◎水曜日 12:25~12:55 担当:濱田 ◎木曜日 14:30~15:00 担当:東根 ◎木曜日 16:10~16:40 担当:東根 ◎金曜日 20:15~20:45 担当:金澤		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							19:30~21:30 スラックライン 自由参加	20:15~20:45 アクアウォー キング 第1・第3週目 久保							【ホットヨガ カルチャースクール】 ◎金曜日 13:15~14:15 担当:射場 ◎土曜日 10:30~11:30 担当:YOKO	【スイミングスクール】 ★火曜日 11:00~12:00 担当:大木		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										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)		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 1月 】

- 1月 1日(火)、2日(水)、31日(木)
- 2月28日(木)
- 3月29日(金)、30日(土)、31日(日)
- ※1月3日(木)は、短縮営業(10:00~20:00)となります。