

スポーツクラブVivo in ヒューイット甲子園 プログラムスケジュール 2018年9月25日(火)～2018年10月2日(火)

| 時間 | 9月25日(火) | | | 9月26日(水) | | | 9月27日(木) | | | 9月28日(金) | | | 9月29日(土) | | | 9月30日(日) | | | 10月1日(月) | | | 10月2日(火) | | | 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 | スタジオ | ホット | プール | |
| 9:30 | プール復旧工事の騒音が大きくなる為、一部プログラムを変更しております。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00～11:00 ハワイアンフラ 高原 | 10:30～11:00 コアトレ | | 10:15～11:15 ウォーキング エクササイズ 愛子 | | | 10:15～11:00 ピラティス 齋藤 | | | 10:00～10:30 ベルビックボール | | | 10:30～11:30 ホットヨガ 藤中 | | | 10:30～11:30 ZUMBA 新井 | | | 10:00～10:20 筋膜リセット | | | 10:00～11:00 ハワイアンフラ 高原 | 10:30～11:00 コアトレ | | | | | |
| 11:00 | 11:15～12:15 ヨガ 阪谷 | | | 11:45～12:45 バレトン 橋本 | | | 11:15～12:15 ヨガ 瀬戸山 | | | 11:00～12:00 コアティス (定員20名) 滝川 | | | 11:15～11:45 コアトレ | | | 11:50～12:30 ピラティス 藤中 | | | 10:30～11:15 かんたんエアロ 新垣 | | | 11:15～12:15 ヨガ 阪谷 | | | | | | |
| 13:00 | 13:00～13:45 インナービューティ jun | 13:15～13:45 ホットストレッチ | | 13:00～14:00 ホットヨガ 橋本 | | | 12:30～13:30 自力整体 柴谷 | | | 13:00～14:00 ホット コアティス 滝川 | | | 12:30～13:15 気功 黒木 | | | 13:00～14:00 ヨガ 淡川 | | | 12:45～13:45 健康教室 (有料登録制) 辻田 | | | 13:00～13:45 インナービューティ jun | 13:15～13:45 ホットストレッチ | | | | | |
| 14:00 | 14:00～15:00 ZUMBA jun | | | | | | 14:15～15:00 かんたんエアロ 山口 | | | 14:10～14:40 コアヌードル | | | 13:30～14:15 かんたんエアロ 黒木 | | | 14:30～15:15 たのしむエアロ (定員20名) 東松 | | | 14:00～15:00 ウォーキング エクササイズ 愛子 | | | 14:00～15:00 ZUMBA jun | | | | | | |
| 15:00 | 15:10～15:40 コアヌードル | 15:30～16:30 ホットヨガ Mika | | 15:00～16:00 ピラティス 小野 | | | 15:15～15:45 コアトレ | | | 15:00～16:00 ホットヨガ 藤川 | | | 15:20～15:50 筋膜リセット | | | 15:30～16:15 ボディシェイプ (定員25名) 東松 | | | 15:10～16:10 ヨガ Aya | | | 15:10～15:40 コアヌードル | 15:30～16:30 ホットヨガ Mika | | | | | |
| 16:00 | | | | 15:15～16:15 カキラ makiko | | | 16:00～16:30 ホットストレッチ | | | 16:00～17:00 バレトン 田中 | | | 16:00～16:30 サーキット(ジム) | 16:00～17:00 ホットヨガ 山村 | | | 16:30～17:00 コアヌードル | | | 16:30～17:15 バレエ初級 辻田 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | 17:10～17:50 ポールスターストレッチ | | | | | | 17:15～17:45 ホットストレッチ | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00～20:00 オリエンタル フュージョン 美波 | 19:20～19:50 ホットストレッチ | | 19:00～19:45 たのしむエアロ 和田 | | | 18:20～18:50 ホットストレッチ | | | 18:10～18:40 コアヌードル | | | ※整理券配布レッスン ・(金)11:00～コアティス ・(月)19:00～(日)14:30～たのしむエアロ ・(日)15:30～ボディシェイプ レッスン開始20分前よりスタジオ前で 整理券の配布を行います。 | | | | | | 19:00～19:45 たのしむエアロ 東松(定員20名) | | | 19:00～20:00 オリエンタル フュージョン 美波 | 19:20～19:50 ホットストレッチ | | | | | |
| 20:00 | 20:15～21:15 ピラティス 小野 | | 20:00～20:45 ボディシェイプ 和田 | 20:00～21:00 ホットヨガ 小野 | | | 18:30～19:30 ホットヨガ 本山 | | | 19:00～20:00 ZUMBA 新井 | | | | | | 有料プログラム 【健康教室】 月曜日12:45～13:45 担当:辻田 (第1・4週は12:30～になります) | | | | | | 20:00～21:00 ヨガ 村上 | | | 20:15～21:15 ピラティス 小野 | | | |



- プログラム参加時は、タオルと飲み物を忘れずにお持ちください。
- 定員のあるレッスンもございます。場合によっては入れないこともございますが、予めご了承ください。
- プログラム開始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。
- 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とした特別プログラムとなります。