

神戸メリケンパークオリエンタルホテル スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2018年9月

時間	月		火		水		木		金		土		日		時間
	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他	
10:00															10:00
11:00	10:30~11:30 ホットヨガ 藤本		11:00~12:00 ホットヨガ 塩尻		11:00~12:00 ホットヨガ 桂		10:30~11:30 ホットヨガ Mika		10:30~11:30 バランス コーディネーション 和田		11:00~12:00 ホット カキラ 森		10:30~11:30 ホットヨガ マミ		11:00
12:00															12:00
13:00	13:00~13:20 こりトレ 13:30~14:00 ホットストレッチ		45min 13:00~13:45 バレエストレッチ 村井		13:00~14:00 ホットヨガ ヨン		13:00~14:00 ピラティス MARIKO	45分 12:45~13:30 ボディメイクヨガ 北野					13:00~14:00 ホットヨガ & ピラティス 澤野		13:00
14:00															14:00
15:00	14:30~15:30 ボディリフレッシュ ホットヨガ 山村		14:30~15:30 ホット ピラティス 斎藤		15:00~15:20 こりとれ 15:30~16:00 ホットストレッチ		14:15~14:45 ホットストレッチ 15:00~16:00 ホットヨガ 阪谷	45min 13:45~14:30 ベーシックヨガ 北野			13:30~14:30 ホットヨガ YOKO		14:30~14:50 TRX		15:00
16:00															16:00
17:00															17:00
18:00	18:15~18:45 ホットストレッチ		18:00~18:20 TRX 18:30~19:00 ホットストレッチ		18:00~18:30 ホットストレッチ		45min 18:00~18:45 バレエストレッチ 村井								18:00
19:00	19:00~20:00 ホット ピラティス 塩尻		19:30~20:30 代謝アップ カキラ 明季子-akiko-		19:00~20:00 ホットヨガ 碧山		19:30~20:30 ホットヨガ Etsu		18:20~18:40 TRX						19:00
20:00															20:00

45分から
60分に!

時間変更

時間変更

NEW

NEW

60分・45分のレッスンは全て
【完全予約制】です
 TEL 078(335)2230

- 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、飲み物、タオルを忘れずにお持ちください。マットの上に敷く、タオルもご持参ください。
- 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~18:00終了までの内容を中心に特別プログラムとなります。