

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11月～2019年3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			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	ピラティス 射場		10:00～10:45 キッズバレエ (フランシール) (3歳～小1)	10:30～11:30		10:30～11:15	10:30～11:30				
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	ボディメンテナス ヨガ 畑		11:00～11:45 たのしいエアロ 木下					10:50～11:50 キッズバレエ (フランシール) (小2～小6)	11:30～12:30 ホットピラティス 豊田		11:30～12:30	11:30～12:30	11:30～12:30	11:45～12:45 【登録制ヨガスクール】 定員15名 ハタヨガ ボディコントロール Aya			
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		11:30～12:30 卓球	11:30～12:30 ベーシック ホットヨガ 恒川	11:30～12:00 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 (天候により中止あり)	12:20～13:20 フープBOON 定員20名 青山	12:30～13:30 HULA 永田		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 射場			12:10～12:55 ZUMBA 豊田	12:10～12:55	12:10～12:55	12:10～12:55	11:45～12:45 【登録制ヨガスクール】 定員15名 ハタヨガ ボディコントロール Aya			
13:00				13:00～13:45 ポルドブラ 瀧本			13:15～14:15 HULA 高原	12:20～13:20 グラビティヨガ 定員25名 恒川	11:30～ ボルタリング 前 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		13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00			
14:00	13:15～14:00 ゆるめるヨガ 今井	13:30～14:30 デトックス ホットヨガ 丸山		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				14:10～14:40 サーキット30		14:00～15:00 ホット ピラティス 黒田		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 ボディコンバット		14:10～15:10	14:10～15:10	14:15～14:45 サーキット30	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		
15:00				15:00～15:30 コアトレ 竹内				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			15:10～16:10 スッキリボディ ヨガ 今井		15:15～16:15 リラククス ホットヨガ 淡川		15:00～16:00	15:00～16:00	15:00～16:00	15:00～16:00	15:00～16:00			
16:00	15:10～16:10 太極拳 橋本	15:15～16:00 はじめてヨガ 北汁		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)						16:00～16:20 筋膜リセット		16:00～16:20 ベルビックボール		16:00～16:20	16:00～16:20	16:00～16:20	16:00～16:20	16:00～16:20			
17:00	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)	16:30～17:30 キッズバレエ (フランシール) (4歳～小2)		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		17:15～17:45	17:15～17:45	17:15～17:45	17:15～17:45	17:15～17:45		
18:00				17:40～18:40 チアダンス (西宮ストークス) (小4～中3)						17:55～18:55 キッズ ダンス (小学生)	17:40～18:40 キッズバレエ (フランシール) (小3～小6)		18:20～19:20 エイベックス ダンス(B) (小学生)	18:20～18:50 フローヨガ 辻田		18:00～19:20	18:15～18:45 JOYBEAT サーキット		18:00～19:20	18:00～19:20	18:00～18:30	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	
19:00				19:10～19:55 たのしいエアロ	19:15～19:45 JOYBEAT サーキット			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 リラククス Ava		19:15～20:00 JOYBEAT フリータイム 藤中		19:30～20:30 エイベックス ダンス(S) (中学生)	19:15～20:00 コア コンディショニング 丸山		※口枠のレッスンは今季変更プログラムです								
20:00	19:10～20:40 エイベックス ダンス(B) (中学生) (高校生)	19:00～19:30 ホットストレッチ	19:35～20:00 サーキット25	20:10～20:40 たのしい筋コン 金本				20:20～20:35 ボディコンバット テック	20:40～21:40 レズミルズ ボディコンバット 中尾	20:30～21:15 レズミルズ ポディアタック 藤中	20:30～21:30 バレエストレッチ 村井		20:30～21:30 エイベックス ダンス(S) (高校生)	20:30～21:15 ランニングタイム (雨天中止)		【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。								
21:00	20:40～22:10 エイベックス ダンス ノービスクラス	20:15～21:15 ヒーリング ヨガ Kei	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 バドミントン	20:40～21:25 筋膜+ ホットストレッチ				21:00～21:45 レズミルズ ボディジャム 辻田	20:30～21:30 骨盤調整 ホットヨガ 丸山										
22:00																								

●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11月1日