

# 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12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																						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		10:30～11:15	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			11:00～11:45 たのしいエアロ 木下			ピラティス 射場			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 リラククス 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		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			12:20～13:20 フープBOON 定員20名 青山	12:30～13:30 HULA 永田	整理券の配布はございません	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					11:30～12:30 アドベンチャー-6 【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 Ava			12:00		
13:00							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				12:10～12:55 ZUMBA 豊田				13:00	
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		13:00～13:45 ポルドブラ 瀧本			13:15～14:15 ハワイアンHULA 高原			14:00～15:00 ホット ピラティス 黒田			13:25～13:55 サーキット30						13:10～13:50 バドミントン 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		14:00	
15:00				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						14:15～15:10 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 石原	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	
16:00	15:10～16:10 太極拳 橋本	15:15～16:00 はじめてヨガ 北汁		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			15:30～16:15 はじめてダンス 辻田	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	15:30～16:10 スラックライン 丸山	15:00～16:00 コア コンディショニング		16:00		
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		16:00～16:45 ゆめすぼ (3歳～小1)			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)			16:30～17:00 ベルビックボール	16:00～16:20 筋膜リセット	16:30～17:15 レズミルズ ボディジャム 植森	16:30～17:15 機能改善 ホットストレッチ		17:00		
18:00				17:40～18:40 チアダンス (西宮ストークス) (小4～中3)			17:15～18:15 スラックライン 体幹エクササイズ			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				17:15～17:45 ホットストレッチ	18:00～19:20 1・3週 卓球 2・4週 バドミントン	18:00～19:20 1・3週 バドミントン フリータイム		18:00		
19:00	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	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	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					18:00～19:20 1・3週 卓球 2・4週 バドミントン	18:00～18:30 JOYBEAT フリータイム		19:00		
20:00		20:15～21:15 ヒーリング ヨガ Kei		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	20:40～21:25 筋膜+ ホットストレッチ	20:30～21:15 レズミルズ ボディアタック 藤中	20:30～21:30 バレエストレッチ 村井		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	20:30～21:15 ランニングタイム (雨天中止)								20:00	
21:00	20:40～22:10 エイベックス ダンス ノービスクラス	21:30～21:50 筋膜リセット		21:00～22:00 バドミントン																			21:00	
22:00																								22:00

※口枠のレッスンは今季変更プログラムです

【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。

●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12月1日