

# 神戸 西神南 スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2019年2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	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			
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	11:30～12:30 整理券の配布はございません	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)	11:30～12:30 ホットピラティス 豊田		ゆめすぼ (3歳～小1)	ハタヨガ リラックス 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 ポールウォーキング (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	11:30～12:30 ベーシック ホットヨガ 射場		12:10～12:55 ZUMBA 豊田		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 ポディーコントロール Aya						
13:00	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	14:00～15:00 シェイプアップ ホットヨガ 瀧本		13:15～14:15 ハワイアン フラ 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	13:25～13:55 サーキット30	14:00～15:00 ホット ピラティス 黒田	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	13:10～13:50 バドミントン	13:00～14:00 リラックス ヨガ 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			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 ポディーコンバット 石原		14:10～15:10 レベルアップ太極拳 有料クラス15名 橋本	15:00～16:00 コア コンディショニング 丸山	14:15～14:45 サーキット30				
15:00	15:10～16:10 太極拳 橋本	15:15～16:00 はじめてヨガ 北辻		15:00～15:30 コアトレ 竹内			14:45～15:45 バドミントン	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 スッキリポディ ヨガ 今井		15:15～16:15 リラックス ホットヨガ 淡川		15:30～16:10 スラックライン						
16:00				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		16:30～17:15 機能改善 ホットストレッチ						
17:00	16:25～17:10 ZUMBA 原田	2019年2月 から始まり		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	17:00～17:45 キッズバレエ (フランシール) (4歳～小2)	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		17:30～18:15 レズミルズ ポディジャム 植森						
18:00		17:00～18:00 少林寺流 拳法 (4歳～小6)		17:40～18:40 チアダンス (西宮ストークス) (小4～中3)			17:30～18:00 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)			18:20～18:50 フローヨガ 辻田	18:00～19:20 1・3週 卓球 2・4週 バドミントン	18:15～18:45 JOYBEAT サーキット		18:00～18:30 JOYBEAT フリータイム						
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 金本	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 リラックス Aya	19:15～20:00 JOYBEAT フリータイム 藤中			19:15～20:00 コア コンディショニング 丸山										
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	20:45～21:30 ホットハタヨガ 金本		20:20～20:35 ポディーコンバット テック	20:40～21:40 レズミルズ ポディーコンバット 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		21:00～21:45 レズミルズ ポディジャム 辻田										
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				20:40～21:25 筋膜+ ホットストレッチ		21:35～21:55 ベルビックボール												
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。

2019年2月1日

※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。