

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 2019年1月～3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	11:00～12:00 リラックスヨガ 藤本		11:00～12:00 美ボディ スタイルヨガ 塩尻		11:00～12:00 ホットヨガ 桂		11:00～12:00 朝の活カヨガ マミ		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 自律神経を 整えるヨガ マミ		11:00
12:00															12:00
13:00			45min 13:00～13:45 バレエストレッチ 村井		13:00～14:00 ホットヨガ ヨシ		13:00～14:00 ピラティス MARIKO			13:00～13:20 TRX			13:00～14:00 ホットヨガ & ピラティス 澤野		13:00
14:00	13:30～14:30 ボディリフレッシュ ホットヨガ 山村								13:30～14:00 ホットストレッチ		13:30～14:30 マインド&ボディヨガ YOKO				14:00
15:00		15:00～15:20 TRX	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		15:00～16:00 ホットヨガ 阪谷		15:00～16:00 フローヨガ ヨシ					14:30～14:50 TRX	15:00
16:00											15:30～16:30 ベーシックフロー 碧山		16:00～17:00 ホットヨガ 吉岡		16:00
17:00											17:00～18:00 エイジングヨガ 碧山				17:00
18:00	18:15～18:45 ホットストレッチ			18:00～18:20 TRX	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			18:20～18:40 TRX				18:00	
19:00	19:00～20:00 ホット ピラティス 塩尻		18:30～19:00 ホットストレッチ		19:00～20:00 ホットヨガ 碧山		19:30～20:30 アロマリラックス ヨガ Etsu		19:00～20:00 ホット 自力整体 片倉		45分・60分のレッスンは全て 【完全予約制】です TEL 078(335)2230				19:00
20:00			19:30～20:30 代謝アップ カキラ 明季子-akiko-												20:00

- 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。マットの上には必ずタオルを敷いて下さい。
- 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。