

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4月～2019年9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															10:00～10:45 キッズバレエ (フランシール) (3歳～小1)				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		10:20～11:20 太極拳入門クラス 橋本	10:15～11:15 ボディメンテナンス ヨガ 畑	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				10:30～11:30	ゆめすぼ (3歳～小1)	10:30～11:30 ハタヨガ リラックス 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		11:30～12:15 レズミルズ ボディコンバット 竹谷	11:15～12:15 ベーシックホットヨガ 恒川	時間変更になりました。	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)		11:00～11:45 たのしくエアロ	木下		11:30～12:15 レズミルズ ボディアタック 上嶋	11:30～12:30	ベーシックホットヨガ				11:45～12:15 体幹サーキット	11:45～12:45 【登録制ヨガスクール】 定員15名 ハタヨガ ボディーコントロール Ava	12:00		
13:00							12:20～12:50 サーキット30	12:15～13:00 レズミルズ ボディアタック 森本	11:30～12:05 ボルタリング前にて整理券配布	12:20～13:20 フープBOON 定員20名 青山	12:30～13:30 HULA 永田		12:20～13:20	ZUMBA 豊田				12:10～12:55				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	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			13:25～13:55 サーキット30	13:40～14:25 レズミルズ ボディコンバット 宮本	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	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	
15:00				14:00～14:45 エンジョイステップ 竹内						14:10～14:40 サーキット30				14:15～15:10				14:15～15:00	1. 3週目ボディコンバット 2. 4週目ボディアタック	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 北辻		15:00～15:30 コアトレ 竹内	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)			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	15:30～16:10	15:00～16:00 コアコンディショニング 丸山	16:00		
17:00	16:25～17:10 ZUMBA 原田			16:30～17:30								16:30～17:30		16:00～16:20 筋膜リセット				16:00～16:20	17:15～17:45	16:30～17:15 機能改善	17:00		
18:00		17:00～18:00 少林寺流拳法 (4歳～小6)		17:00～17:45 やさしいピラティス 北辻			17:15～18:15	17:30～18:00		17:55～18:55	17:40～18:40		17:10～18:10	正道会館空手 (4歳～中3)				17:15～17:45	1. 3週目ボディアタック 2. 4週目ボディコンバット	17:40～18:25	18:00～18:30	18:00	
19:00				17:40～18:40 チアダンス (西宮ストークス) (小4～中3)	18:00～18:30	時間変更になりました				17:30～18:00	キッズダンス (小学生)	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 キッズ入門	18:20～19:05	18:20～19:05 フローヨガ 辻田			18:15～18:45	17:40～18:25	JYBEAT フリータイム	19:00	
20:00	19:10～20:40	19:00～19:30		19:10～19:55 たのしいエアロ	19:15～19:45	時間変更になりました				19:00～20:00	19:15～20:00	19:15～20:00	19:30～20:30	エイベックスダンス キッズ初級	19:15～20:00			※口枠のレッスンは今季変更プログラムです			20:00		
21:00	レギュラー初級	20:15～21:15		20:15～21:00	20:15～21:00		20:20～20:35	20:40～21:40		20:20～20:35	20:30～21:15	20:30～21:30		エイベックスダンス レギュラー入門	20:30～21:30	20:30～21:30					21:00		
22:00	エイベックスダンス レギュラー中級	20:40～22:10		21:10～21:45			20:40～21:25	21:35～21:55		20:40～21:25	21:00～21:45	21:35～21:55	21:00～21:45	エイベックスダンス レギュラー中級	21:00～21:45	21:00～21:45					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3月6日

【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。