

神戸 西神オリエンタルホテル スポーツクラブVivo レッスンプログラム 2019年 4月～

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間
9:30	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	9:30
9:30	9:30~10:15 スラックライン 自由参加			担当者変更 10:15~11:15 キネシステーション 藤田																		
10:00		10:30~11:30 ホットヨガ 恒川 Aya					10:00~10:30 ホットストレッチ 濱田		10:10~11:10 グラヴィティヨガ 桂	9時30分より、フロントにて整理券を配布しております。		10:15~11:00 中国気功 黒木	10:15~11:00 やさしいヨガ 大木		10:00~10:40 スラックライン 自由参加			10:30~11:30 【カルチャースクール】 ヨガ YOKO	10:30~11:00 太極拳 (登録制) 橋本	10:30~11:30 ホットヨガ 瀧本		
11:00	10:40~11:25 ボル・ド・ブラ(初級) 恒川				11:00~12:00 スイミング スクール (登録制) 大木			10:40~11:10 クロール 濱田				時間変更 11:15~12:15 ヨガ NAOKO		11:15~11:45 アクアサーキット 黒木						11:10~12:10 太極拳 橋本	11:45~12:15 アクアビクス 瀧本	
12:00	11:40~12:25 機能改善ボールEX 恒川		11:30~12:00 クロール 濱田	11:30~12:15 フィットネス フレイム ~NANIアロハ~ Naomi			11:45~12:45 ホットヨガ まゆみ		11:50~12:20 プライベート (登録制)				11:45~12:15 筋膜リセット 藤田	11:20~12:20 ホットヨガ 桂		11:45~12:45 New ヨガ Kei			スクール会員様のみ ご参加いただけます			
13:00			12:45~13:15 アクアビクス 恒川	12:40~13:40 グラヴィティヨガ 桂				12:30~13:30 ホットヨガ 藤田														
13:00	13:00~13:20 筋膜リセット 濱田													13:15~13:45 ピラティス 大木	13:15~14:15 【カルチャースクール】 ヨガ 射場					13:00~13:45 ポール エクササイズ	13:00~13:45 ホットヨガ 恒川	
14:00	13:30~14:00 ゆるトレ 濱田			担当者変更 14:00~15:00 ヨガ 射場	13:40~14:10 プライベート (登録制)								13:30~14:15 フェルデンクライス 京傳	13:50~14:20 はじめてスイム								
15:00		14:15~15:15 ホットヨガ YOKO			14:15~14:45 プライベート (登録制)								14:30~15:15 ボディ コンディショニング 位田								14:15~15:15 バランス コーディネーション 逢坂	14:15~15:15 レッスン開始1時間前より フロントにて整理券を 配布しております。
16:00	15:30~16:30 ハワイアンフラ 高原			15:15~16:00 コアトレーニング リズムダンス 射場										15:30~16:00 ホットストレッチ 藤田							15:30~16:30 ホットヨガ 木下	15:30~16:00 筋膜リセット 恒川
17:00														16:30~17:00 アクアビクス 瀧本								16:15~19:30 スラックライン 自由参加
18:00																						
19:00		18:30~19:00 ホットストレッチ																				
19:00	19:20~20:20 太極拳 橋本			19:00~19:30 筋膜リセット 丸山																		
20:00		20:00~21:00 ホットヨガ 淡川																				
21:00				20:00~21:00 ヨガ 木下																		
21:00																						

【 レッスンにご参加の皆様へお願い 】

- レッスン開始5分後の入場、レッスン開始後の途中退場は出来ません。体調が優れない場合は、スタッフにお声掛けください。
- 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。
- 祝日(営業時間 10:00~20:00)は原則、19:00までに終了するプログラムの実施と致します。

【 休館日のお知らせ 4月~6月 】

- 4月 1日(月)・29日(月)
- 5月 30日(木)・31日(金)
- 6月 1日(土)・30日(日)

【 パーソナルプログラム 】
 ◎パーソナルストレッチ 15分・30分
 ◎パーソナルトレーニング 30分・60分
 その他、ボディコンディショニング、ピラティス、太極拳もごございますので、館内掲示板にてご確認ください。

【 ホットヨガ カルチャースクール 】
 ◎金曜日 13:00~14:00 担当:射場
 ◎土曜日 10:30~11:30 担当:YOKO
 [月4回コース/月2回コース]
 スクール会員様のみご参加いただけます
 (Vivo会員様は別途月会費が必要です)
 * 事前にフロントにてお申込み下さい。(料金等の詳細はフロントまで)

【 プライベートレッスン 】
 ◎火曜日 13:40~14:10 担当:大木
 ◎火曜日 14:15~14:45 担当:大木
 ◎水曜日 11:50~12:20 担当:濱田
 ◎水曜日 12:25~12:55 担当:濱田
 ◎木曜日 14:30~15:00 担当:大木
 ◎木曜日 16:10~16:40 担当:大木

【 スイミングスクール 】
 ★火曜日 11:00~12:00 担当:大木