

喜連瓜破スポーツクラブVivo

レギュラータイムスケジュール

2019年 4月～

3/1(金)発行

時間	月				火				水				木	金				土				日	時間			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール					
9:30																										
10:00	10:15-11:00 パーソナルヨガ 齋藤直美	10:15-10:45 カラオケ 元気体操			10:10-10:30 おはよう体操				10:10-10:30 おはよう体操				10:10-10:30 おはよう体操				10:10-10:30 おはよう体操				10:30-11:00 おはよう体操					
11:00	11:10-11:55 漫談ピクス 今田タチ	11:15-12:00 ピラティス 中本由里			10:45-11:15 エアロ ピクス				11:00-12:00 エアロ ピクス				11:00-12:00 エアロ ピクス				11:00-12:00 エアロ ピクス				11:00-11:45 中級エアロ			11:00-12:00 デトックスヨガ		
12:00					12:10-12:40 ヘルシーボディ コンディショニング 辻野はる可				12:30-13:00 らくらく筋力 菊地悦子				12:30-13:00 らくらく筋力 菊地悦子				12:30-13:00 らくらく筋力 菊地悦子				12:00-12:45 パワーヨガ			12:15-13:00 バレエコンディショニング ストレッチ		
13:00	13:00-13:45 トランポリン レクササイズ 菊地悦子				13:00-13:45 レスミルズ ボディジャム 奥村美里香				13:10-13:40 らくらくシェイプ 菊地悦子				13:00-13:45 エアロワーク 菊地悦子				13:00-13:45 エアロワーク 菊地悦子				13:00-13:45 レスミルズ ボディジャム 奥村美里香			13:30-14:30 ZUMBA		
14:00	14:00-15:00 ZUMBA 平岡由起子	14:00-14:30 恵しのヨーガ			13:45-14:15 初級クロール スタッフ	14:00-14:45 バレエ 田中佐和子			14:00-15:00 中級エアロ				14:00-15:00 スクール ハタヨガ				14:00-15:00 スクール ハタヨガ				14:45-15:45 ルーシー ダットン			14:45-15:45 ルーシー ダットン		
15:00	15:15-16:00 レスミルズ ボディコンバット 平田直也	15:10-15:55 HOTピラティス Kazuu			15:00-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子				15:10-15:55 レスミルズ ボディコンバット 魚住愛里				15:15-16:00 はじめて ベリーダンス kayoko				15:15-16:00 はじめて ベリーダンス kayoko				15:15-16:00 はじめて ベリーダンス kayoko			15:45-16:45 姿勢改善ヨガ		
16:00		16:05-16:50 ホットヨガ 松田茂樹			15:30-19:00 ジュニア スイミング				16:00-16:45 ピラティス Kazuu				16:00-16:45 ピラティス Kazuu				16:00-16:45 ピラティス Kazuu				15:30-19:00 ジュニア スイミング			15:30-19:00 ジュニア スイミング		
17:00	16:15-18:30 ジュニア 正道会館空手				16:15-18:30 ジュニア キッズダンス				16:15-19:25 ジュニア チアダンス				16:15-19:25 ジュニア チアダンス				16:15-19:25 ジュニア チアダンス				16:15-19:25 ジュニア チアダンス			17:00-17:45 レスミルズ ボディジャム 奥村美里香		
18:00																				18:00-18:30 からだりセット ストレッチ			18:00-18:30 からだりセット ストレッチ			
19:00	18:45-19:30 バレエ 田中佐和子	18:30-19:30 ヨガビュティ			19:00-20:00 背骨 コンディショニング 高木かおり	19:00-19:45 レスミルズ ボディジャム 奥村美里香			19:00-19:30 背骨 コンディショニング 高木かおり				19:15-20:15 インナービュティ				19:15-20:15 インナービュティ				19:00-19:30 レスミルズ ボディコンバット 平田直也			19:00-19:30 レスミルズ ボディコンバット 平田直也		
20:00	19:45-20:45 中級エアロ 山本百合子	19:45-20:30 バレエ コンディショニング 田中佐和子			20:00-20:30 はじめてスイム スタッフ	20:15-21:15 上級エアロ			20:00-20:45 マスターズ スタッフ				20:00-20:30 はじめてアクア スタッフ				20:00-20:30 はじめてアクア スタッフ				20:00-20:30 はじめてアクア スタッフ			20:30-21:30 代購UPヨガ		
21:00	21:00-21:45 レスミルズ ボディアタック 元久直博				20:45-21:30 山本百合子				20:45-21:45 サーキット 磯田香恵				21:00-21:45 パワーヨガ 近絵梨子				21:00-21:45 パワーヨガ 近絵梨子				21:00-21:45 パワーヨガ 近絵梨子			21:00-21:45 パワーヨガ 近絵梨子		

休館日

↑アフター会員  
利用開始時間  
↓デイ会員  
利用終了時間  
↑ナイト会員  
利用開始時間

予約制レッスン定員一覧

ホットスタジオレッスン	20名
ステップ吉	29名
トランポリン	20名
バランスボール	31個
ストレッチボール	25本

- ・フリー岩盤浴はレッスン終了10分後からレッスン開始15分前までとなります。
- ・レッスン間隔が60分未満の場合フリー岩盤浴はありませんので、ご注意ください。
- ・ホットスタジオレッスン、フリー岩盤浴を利用される場合、大判タオルが必要です。
- ・インストラクターの都合(代行)によりカテゴリ変更等は掲示板にてご確認ください。
- ・急な代行の場合のみDM配信いたします。
- ・本枠は登録制の有料レッスンです。別途、会員登録が必要です。
- ・予約制レッスンに関しましては、レッスン開始75分前より各スタジオ前にて、ご予約を承ります。(代筆・電話予約不可)
- ・ジュニア、ベビースイミングスクールの時間帯は利用可能コースに制限があります。
- ・Bスタジオではストレッチ、アジリティトレーニング、スラックラインを自由に行っていただけます。
- ・安全にレッスンへご参加いただくため、開始時間以降の入退室はお断りいたします。(体調が優れない場合のみ退室可)