

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10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	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			10:20～11:20	10:15～11:15 ポディメンテナ 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			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					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		太極拳 入門クラス 橋本						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)	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					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 ベースシック ボディコンバット 竹谷	11:15～12:15 ベースシック 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)		木下			11:30～12:15 ベースシック ボディアタック 上嶋	11:30～12:30 ベースシック ホットヨガ 射場					11:45～12:15 体幹サーキット	定員15名 ハタヨガ ボディコントロール Aya					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	12:20～13:20 グラビティヨガ 定員25名 恒川	11:30～ ボルトリング 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		13:00～14:00	13:00～14:00		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					13:00	
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			13:40～14:25 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	13:25～13:55 サーキット30	14:15～15:10 バドミントン	14:20～14:50		14:15～15:00 レズミルズ	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	デトックス ホットヨガ 丸山	14:15～14:45 サーキット30				14:00	
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	15:45～16:30 ルーシーダットン 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			15:30～16:15 はじめてダンス 辻田	15:10～16:10 スツキリボディ ヨガ 今井		16:00～16:20 筋膜リセット	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 丸山						15:00	
16:00	16:25～17:10 ZUMBA 原田			16:30～17:30 チアダンス (西宮ストークス) (4歳～小3)	17:00～17:45 やさしいピラティス 北辻		16:00～16:45 ゆめすぼ (3歳～小1)				16:30～17:30 キッズバレエ (フランシール)		17:10～18:10 エイベックス ダンス キッズ 入門	17:00～18:00 正道会館 空手 (4歳～中3)		16:30～17:00 ベルビックボール		17:15～17:45 ホットストレッチ			16:30～17:15 機能改善 ホットストレッチ				16:00	
17:00				17:40～18:40 チアダンス (西宮ストークス) (小4～中3)	18:00～18:30 ボルスターストレッチ		17:15～18:15 スラックライン	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)		18:20～19:20 エイベックス ダンス キッズ 初級	18:20～19:05 フローヨガ 辻田				18:15～18:45 JOYBEAT サーキット			17:40～18:25 レズミルズ 竹谷/西田	18:00～18:30 JOYBEAT フリータイム			17:00	
18:00				19:10～19:55 たのしいエアロ 金本	19:15～19:45 JOYBEAT サーキット	時間変更になりました。							19:30～20:30 エイベックス ダンス レギュラー 入門	19:15～20:00 コア コンディショニング 丸山											18:00	
19:00	19:10～20:40 エイベックス ダンス レギュラー 初級	19:00～19:30 ホットストレッチ	19:35～20:00 サーキット25				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	19:15～20:00 ホットピラティス 西田														19:00	
20:00				20:15～21:15 ヒーリング ヨガ Kei	20:15～21:00 レズミルズ ボディコンバット 竹谷	20:15～21:00 ホットハタヨガ 金本	20:20～20:35 ボディコンバット テック	20:40～21:40 レズミルズ ボディコンバット 中尾		20:30～21:15 レズミルズ ボディアタック 西田	20:30～21:30 バレエストレッチ 村井					20:30～21:30 骨盤調整 ホットヨガ 丸山									20:00	
21:00	20:40～22:10 エイベックス ダンス レギュラー 中級	21:30～21:50 筋膜リセット		21:10～21:45 バドミントン									21:00～21:45 レズミルズ ボディジャム 辻田												21:00	
22:00																										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。

※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。