

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5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		
9:30																							
10:00		10:00～10:20 筋膜リセット		10:15～11:00																			
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	ボディメンテナ 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		ピラティス 射場			10:00～10:45 キッズバレエ (フランシール) (3歳～小1)	10:30～11:30 ホットピラティス		10:30～11:15 ゆめすぼ (3歳～小1)	10:30～11:30 ハタヨガ リラックス Aya		
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		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 射場			10:50～11:50 キッズバレエ (フランシール) (小2～小6)	豊田		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 ボディコントロール Ava		
13:00				13:00～13:45 ポルドブラ 瀧本			13:15～14:15 ハワイアン フラ 高原	12:20～12:50 サーキット30	12:20～13:20 グラビティヨガ 定員25名 恒川	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 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 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	13:30～14:30 デトックス ホットヨガ 丸山		
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		14:00～14:45 エンジョイステップ 竹内	14:00～15:00 シェイプアップ ホットヨガ 瀧本			14:10～14:40 サーキット30	11:30～ ボルタリング 前 にて 整理券 配布	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		14:15～15:10 バドミントン	14:20～14:50 ボルスターストレッチ			14:15～15:00 レズミルズ 宮本/西田	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	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				15:15～16:15 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			15:15～16:15 リラックス ホットヨガ 淡川			15:00～16:00 コア コンディショニング 丸山			
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) (4歳～小2)				16:30～17:00 サーキット30	16:30～17:00 ベルビックボール					16:30～17:15 機能改善		
17:00		17:00～18:00 少林寺流 拳法 (4歳～小6)		17:40～18:40 チアダンス (西宮ストークス) (小4～中3)			17:15～18:15 スラックライン	17:30～18:00 体幹エクササイズ		17:00～17:45 キッズダンス (幼児)			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)			17:15～17:45 ホットストレッチ	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 レズミルズ	17:00～18:00 ホットストレッチ		
18:00	スラックライン				18:00～18:30 ボルスターストレッチ					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 フロアヨガ 辻田		18:15～18:45 JOYBEAT サーキット			18:00～18:30 JOYBEAT フリータイム		
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		19:15～20:00 たのしいエアロ JOYBEAT サーキット	19:15～19:45 JOYBEAT サーキット		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 Ava		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			19:30～20:30 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								
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			20:30～21:15 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												
21:00	21:30～21:50 筋膜リセット			21:10～21:45 バドミントン			20:40～21:40 レズミルズ ボディコンバット 中尾	20:40～21:25 筋膜十 ホットストレッチ		21:00～21:45 レズミルズ ボディジャム 辻田						21:00～21:45 レズミルズ ボディジャム 辻田							
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4月20日