

# GWプログラムタイムスケジュール(2019. ~)

★プログラム開始時間が変更になっておりますので、ご確認ください。

時間	月曜日(6日)祝日営業			火曜日(30日)通常営業			水曜日(1日)通常営業			木曜日(2日)通常営業			金曜日(3日)祝日営業			土曜日(4日)祝日営業			日曜日(5日)祝日営業			時間
	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	
8:00																						8:00
9:00				9:00~9:20 筋膜リセット STAFF			9:00~9:20 ストレッチ STAFF			9:00~9:20 筋膜リセット STAFF												9:00
9:30				9:30~10:00 ポールエクササイズ STAFF			9:30~10:30 ルーシーダットン			9:30~10:20 エアロジョグ 森本												9:30
10:00				10:20~10:40 はじめてスイム STAFF			10:40~11:30 ラテンエクササイズ			10:30~11:30 Hoop Boom 森本			10:20~10:40 はじめてスイム STAFF			10:15~11:00 エアウォーク 森本(ス)	10:30~11:15 シェイプアップヨガ 三原	10:15~11:15 リラックスヨガ 淡川	10:15~11:00 ボクシングtheエク サイズ 廣岡			10:00
11:00	10:20~11:10 エアウォーク 久保寺			11:10~11:40 機能改善ストレッチ STAFF			11:40~12:25 ベーシックステップ 今演			11:45~12:30 癒しヨガ YOKO			11:10~11:55 楽しむダンス CHIE			11:10~12:10 機能改善ピラティス 碧山	11:15~12:00 ベーシックヨガ 村下	11:25~12:15 コアエアロ 黄田	11:15~12:00 ベーシックヨガ 村下	11:15~11:45 コアア30 廣岡	11:00	
11:30	11:20~12:10 エンジョイラテン 内海	女性限定クラス 11:30~12:15 体質改善ヨガ 久保寺		11:50~12:40 エアロジョグ 黄田			12:00~12:45 体質改善ヨガ 久保寺			12:00~12:45 スィム800 STAFF			12:05~12:55 HIP HOP CHIE			12:20~13:05 スタンダードヨーガ 村下	12:20~13:05 骨盤ヨガ 碧山	12:00~12:20 はじめてスイム STAFF			11:30	
12:00	12:30~13:15 はじめてヨガ 久保寺			12:50~13:20 クロール STAFF			13:10~13:40 祝! 令和! さよなら 平成! メロアクア STAFF			12:55~13:25 背泳ぎ STAFF			13:05~13:50 ベーシックステップ 森本(ス)			13:15~13:45 コアア30 駒澤	13:15~13:30 ダイエット3 バランスシェイブ STAFF	12:30~12:50 エンジョイスィム STAFF			12:00	
13:00	13:20~13:40 がんばれ筋トレ STAFF			13:35~14:00 コアア30 上嶋			14:00~14:45 ベーシックヨガ 正木			13:30~14:00 オリジナルエアロ 黄田			14:05~15:05 ハワイアンフラ 高原			13:45~14:00 コアア30 駒澤	13:55~14:45 エアロジョグ 桐野	13:35~13:50 ダイエット3 ダンベルシェイブ STAFF			13:00	
14:00	13:50~15:05 整体ストレッチ 山内			15:00~15:50 ジュニア スイミング スクール			15:35~16:20 パワーヨガ 駒澤			14:55~15:40 大人バレエ 三原			15:15~16:00 やさしいヨガ 田中			15:55~17:10 太極拳 辻本	16:00~16:45 引き締めヨガ 駒澤				14:00	
15:00	15:20~15:40 リラックスボール STAFF			16:00~16:45 ベーシックヨガ 桐野			19:30~20:00 平泳ぎ入門 STAFF			16:30~16:50 リラックスボール STAFF			17:20~18:20 こんには令和! オリジナルエアロ 天野			17:20~18:20 ヨガ60 桐野					15:00	
16:00	16:00~16:45 ほぐしヨガ 瀧本			18:30~18:50 ストレッチ STAFF			19:55~20:45 ZUMBA MIKA			17:20~18:20 こんには令和! オリジナルエアロ 天野			18:30~19:30 オリジナルエアロ 今演			18:30~19:30 オリジナルエアロ 今演					16:00	
17:00				19:00~19:45 サーキットステップ 森			20:00~20:45 ほぐしヨガ 瀧本			18:30~18:50 筋膜リセット STAFF			19:55~20:25 楽しむステップ 森本(ス)			19:55~20:45 スィムマスター STAFF						17:00
18:00				20:10~20:40 コアア30 駒澤			20:40~21:30 コンピステップ 今演			19:00~19:45 ポルドブラ 瀧本			20:00~20:45 癒しヨガ 森									18:00
19:00										19:30~20:00 平泳ぎ入門 STAFF												19:00
20:00																						20:00
21:00																						21:00
22:00																						22:00

★ 担当者都合によりプログラム内容等変更時は、変更掲示板にてご案内させていただきます。

◎ 楽しむエアロ・ステップ⇒初級〜初中級クラス

★ ホットヨガ参加のお客様は、水とバスタオルを必ず持参の上、ご参加ください。

★ 定員制クラス・・・ステップ40名、ポールエクササイズ、大人バレエ25名、リラックスボール20名、ホットヨガ17名、筋膜リセット20名となります。

★ ホットスタジオ・・・ホットヨガスクール会員優先クラスです。フロントにて事前登録が必要です。定員に満たない場合は一般会員様もご利用頂けます

★ プログラム開始5分以降の途中入室、途中退室は安全の為、ご遠慮下さい。尚、体調不良の際はスタッフに声をかけて下さい。

神戸北町スポーツクラブ Vivo  
TEL: 078-581-1009

タイムスケジュールの見方

- 18:30~19:00  
リラックスボール  
Vivo太郎
- 実施時間
- プログラム名
- 担当者
- 😊 一定員制クラスです。90分前より  
アスレジムにてチケットを配布します。
- 🎓 スクール制  
一定員制クラスです。90分前より  
アスレジムにてチケットを配布します。
- 👩 女性限定クラス  
一定員制クラスです。90分前より  
アスレジムにてチケットを配布します。
- 📝 登録制  
一定員制クラスです。90分前より  
アスレジムにてチケットを配布します。
- 🌟 有料  
一定員制クラスです。90分前より  
アスレジムにてチケットを配布します。

営業時間  
平日 8:00~22:00  
土曜日 10:00~21:00  
日曜日・祝祭日 10:00~20:00