

# 神戸 西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivo ゴールデンウィークレッスンプログラム

※ 祝日営業となるため、デイメンバー、アフターメンバーの方はご利用できません。

5月3日(金)憲法記念日				5月4日(土)みどりの日				5月5日(日)こどもの日				5月6日(月)振替休日				
時間	スタジオ	ホット	プール	時間	スタジオ	ホット	プール	時間	スタジオ	ホット	プール	時間	スタジオ	ホット	プール	時間
10:00				10:00				10:00				10:00				10:00
	10:15~11:00 中国気功 黒木	10:30~11:00 ホットストレッチ				10:30~11:30 カルチャースクール ホットヨガ YOKO				10:30~11:30 ホットヨガ 瀧本			10:30~11:30 ホットヨガ AYA			
11:00	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					10:40~11:25 ポルドブラ 恒川			
12:00				11:45~12:45 ヨガ 木下	有料登録制クラスです			11:45~12:15 アクアビクス 瀧本				11:40~12:25 機能改善ボールEX 恒川			12:00~12:30 平泳ぎ	12:00
13:00	13:00~13:45 ピラティス 大木	13:15~14:15 カルチャースクール ホットヨガ 射場						13:00~14:00 ホットヨガ 恒川					13:00~13:20 リラクスポール 恒川		12:45~13:15 アクアビクス 恒川	13:00
14:00						13:30~14:00 ホットストレッチ		13:30~13:50 筋膜リセット 恒川					13:30~14:00 ゆるトレ			
15:00			14:30~15:00 クロール	14:15~15:15 バランス コーディネーション 逢坂			14:15~14:45 アクアエクササイズ	14:15~15:15 グラヴィティ ヨガ 恒川	レッスン開始15分前より リフロントで整理券を配 布します。【定員:10名】					14:15~15:15 ホットヨガ YOKO		15:00
16:00	15:15~16:15 ヨガ 畑	16:00~16:45 やさしいホットヨガ 大木				15:30~16:30 ホットヨガ 木下				15:30~16:00 ホットストレッチ			15:30~16:30 ハワイアンフラ 高原			16:00
17:00	17:00~17:20 筋膜リセット			17:00~17:20 リラクスポール				16:15~17:00 ボールエクササイズ						17:00~17:30 ホットストレッチ		17:00
18:00				17:25~17:45 ゆるトレ												18:00
19:00																19:00
20:00 閉館				20:00 閉館				20:00 閉館				20:00 閉館				

## 【プログラム参加の注意】

- ・参加ご希望のプログラムの時間に、各エリアへお越しください。
- ・プログラム開始5分を経過した時点で、安全上の理由により、途中入場はお断りさせていただきます。
- ・ホットプログラムにご参加の際は、バスタオルと飲み物をお持ちください。