

プログラムタイムスケジュール国際ヨガ&グローバルウェルネスウィーク(6月16~22日)

★プログラム開始時間に変更になっておりますので、ご確認下さい。

時間	月曜日(17日)			火曜日(18日)			水曜日(19日)			木曜日(20日)			金曜日(21日)			土曜日(22日)			日曜日(23日)			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
8:45																						8:45
9:00	9:00~9:30 青竹ウォーキング STAFF			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			9:00~9:20 タオルストレッチ STAFF									9:00
9:15																						9:15
9:30	9:40~10:00 リラクスポール STAFF			9:30~10:00 ボールエクササイズ STAFF			9:30~10:30 スマート コンディショニング 水王			9:30~10:20 リズムネーション KAZE			9:30~9:50 筋膜リセット STAFF									9:30
9:45																						9:45
10:00	10:20~11:10 エアウォーク 久保寺		10:20~10:40 はじめてスイム STAFF	10:15~11:00 RITMOS		10:15~10:45 ベビースイミング	10:40~11:30 みんなでラテン 水王		10:15~10:45 ベビースイミング	10:30~11:30 HOOP BOOM 森本		10:20~10:40 はじめてスイム STAFF	10:15~11:00 お腹引き締めエアロ 森本(ス)	10:30~11:15 シェイプアップヨガ 三原	10:15~10:45 ベビースイミング	10:15~11:15 リラクスポール	10:15~10:45 ベビースイミング	10:15~11:00 ボクシングtheエク ササイズ 廣岡				10:00
10:15																						10:15
10:30																						10:30
10:45																						10:45
11:00				10:45~11:45 成人スイミング スクール【初級】 STAFF		10:45~11:45 成人スイミング スクール【初級】 STAFF						11:00~11:55 楽しむダンス CHIE			10:45~11:45 成人スイミング スクール【初級】 STAFF							11:00
11:15																						11:15
11:30	11:20~12:10 エンジョイラテン	11:45~12:30 女性限定クラス 体質改善ヨガ 久保寺		11:10~11:40 腰痛改善ストレッチ STAFF		11:10~12:00 機能改善ピラティス 碧山																11:30
11:45																						11:45
12:00	12:20~13:10 コリオエアロ 今濱		11:50~12:50 成人スイミング スクール【A-S】 STAFF	11:50~12:40 エアロジョグ 黄田		11:50~12:50 成人スイミング スクール【A】 STAFF	12:00~12:45 体質改善ヨガ 久保寺		12:00~12:45 ファンスイム STAFF	11:40~12:40 ジャズダンス Kyoko		12:05~12:55 HIP HOP CHIE			11:50~12:50 成人スイミング スクール【A-S】 STAFF							12:00
12:15																						12:15
12:30																						12:30
12:45																						12:45
13:00	13:20~13:40 二の腕シェイプ STAFF		12:55~13:25 第1・3:クロール 第2・4:平泳ぎ STAFF	12:50~13:20 懐メロステップ 上嶋		12:55~13:15 はじめてスイム STAFF	12:30~13:15 引き締めヨガ 駒澤		13:10~13:40 懐メロアクア STAFF	12:55~13:25 第1・3:青泳ぎ 第2・4:バタフライ STAFF		13:05~13:50 ベーシックステップ 森本(ス)			13:15~13:45 アクア30 駒澤							13:00
13:15																						13:15
13:30																						13:30
13:45																						13:45
14:00	13:50~15:05 整体ストレッチ 山内		13:30~14:00 アクアダンス 上嶋	13:35~14:50 太極拳 阿南		13:30~14:00 アクア30 駒澤	14:00~14:45 シバナンダヨガ 正木		14:00~14:45 ダンスマスター 三原	14:00~14:45 大人バレエ 三原		14:05~15:05 ハワイアンフラ 高原	14:00~14:45 ビギナーヨガ 田中		13:45~14:00 アクアコンディショニング 駒澤							14:00
14:15																						14:15
14:30																						14:30
14:45																						14:45
15:00	15:20~16:20 レベルアップ太極拳 阿南		15:00~15:50 ジュニア スイミング スクール	16:00~16:45 ピラティス 河合		15:00~15:25 ジュニア スイミング スクール	15:35~16:20 パワーヨガ 駒澤		15:15~16:00 ジュニア スイミング スクール	15:50~16:20 第1・3 はじめてエアロ 第2・4 森本(ス)		16:10~17:10 青春 コンディショニング 酒井	15:30~16:15 薬ヨガ 三原		16:00~16:45 ジュニア スイミング スクール							15:00
15:15																						15:15
15:30																						15:30
15:45																						15:45
16:00	16:20~17:20 レベルアップ太極拳 阿南	16:00~16:45 ほぐしヨガ 瀧本	15:10~18:30 ご利用 頂けません	17:00~18:00 KID'Sバレエ 小川		15:10~18:30 ご利用 頂けません	17:15~18:15 少林寺流拳法 橋本		15:10~18:30 ご利用 頂けません	17:15~18:15 KID'Sダンス 小川		17:20~18:20 キャンドルヨガ kei		16:00~16:45 ジュニア スイミング スクール								16:00
16:15																						16:15
16:30																						16:30
16:45																						16:45
17:00	17:30~18:30 KID'S チアダンス 深田		18:30~18:50 ストレッチ STAFF	19:00~19:45 グローバルステップ 森		18:30~19:15 1~3コース使用	18:30~19:15 ホルドフラ 瀧本		18:30~19:15 1~3コース使用	19:00~19:45 はじめてヨガ 森		19:20~20:10 マール50 前川	19:30~20:15 アロマヨガ YOKO		18:30~19:30 選手コース 18:30~19:15 1~3コース使用							17:00
17:15																						17:15
17:30																						17:30
17:45																						17:45
18:00	18:40~19:00 腰痛改善コンディ ショニング		19:10~19:55 ラテンエクササイズ 舞	19:30~20:00 キックで泳ごう4泳法 STAFF		19:30~20:15 コアヨガ 澤野	19:55~20:55 ZUMBA MIKA		19:30~20:00 第1・3平泳ぎ入門 第2・4:クロール入門 STAFF	19:55~20:25 たのしみステップ 森本(ス)		20:00~20:45 STAFFと一緒に泳 ごうスイムマスター		19:30~19:50 アクア30 STAFF								18:00
18:15																						18:15
18:30																						18:30
18:45																						18:45
19:00	19:10~19:55 リラクスポール 垂矢		19:30~20:15 ご利用 頂けません	20:05~21:05 RITMOS 舞		20:10~20:40 アクア30 森	20:00~20:45 ほぐしヨガ 瀧本		20:00~20:45 20:40~21:30 コンピステップ 今濱		20:00~20:45 20:40~21:30 コンピステップ 今濱		20:20~21:20 ZUMBA 前川		18:30~19:30 選手コース 18:30~19:15 1~3コース使用							19:00
19:15																						19:15
19:30																						19:30
19:45																						19:45
20:00																						20:00
20:15																						20:15
20:30																						20:30
20:45																						20:45
21:00																						21:00
21:15																						21:15
21:30																						21:30
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。
 ★ 代行・祝日プログラムに関しては、掲示板にてご確認下さい。
 ★ 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、ボールエクササイズ、大人バレエ25名、リラクスポール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

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

タイムスケジュールの見方
 ー 実施時間
 ー プログラム名
 ー 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。

ーホットヨガスクール登録が必要です。空
 きがあれば一般会員様もご利用頂けます。

ー女性の方のみ参加できます。

ー事前登録が必要です。

ー事前申込が必要です。

ー室温が少し低めの設定になっていま
 す。