

【スポーツクラブVivo in ホテルヒューイット甲子園 2020年9月1日からの臨時プログラム】

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間				
9:30	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	9:30	
10:00		10:00~10:20 ホットストレッチ		10:00~11:00 ハワイアンフラ 高原			10:00~10:20 ホットストレッチ						10:15~11:15 ホットピラティス 池田			10:15~11:00 リズムコアトレ & 筋膜						10:30~11:30 ホットヨガ Aya			10:45~11:15 ホットストレッチ	
11:00	10:30~11:15 かんたんエアロ 新垣									11:00~11:20 水トレ	11:20~11:50 筋膜リセット&ST					10:45~11:30 脂肪燃焼カキラ 児島			10:45~11:15 リズムコアトレ						11:30~12:00 ホットストレッチ	
12:00		11:30~12:30 コアトレ&ヨガ 瀬戸山			11:10~11:40 ホットストレッチ					11:30~12:00 クロール									11:30~12:00 ボールストレッチ						11:30~12:00 アクアウォーキング	
13:00	12:45~13:45 健康教室 (有料登録制)						12:30~13:00 1・3週平泳ぎ 2・4週背泳ぎ			12:00~13:00 パレトン Narumi	12:30~13:00 アクアウォーキング		12:15~13:00 ホットヨガ 荻堂			12:00~12:45 ピラティスストレッチ 大田						12:30~13:30 ホットヨガティス 池田			12:00~13:00 コアトレ&ボールST 中居	
14:00				13:00~13:30 アクアウォーキング									13:15~14:00 たのしむエアロ 井関						13:45~14:15 かんたんエアロ 黒木						13:00~14:00 ホットヨガ 淡川	
15:00	14:15~15:00 ウォーキングEX 愛子			14:00~14:30 クロール	14:15~15:00 ZUMBA jun					14:15~15:00 ホットヨガティス 大田			14:30~15:00 ホットストレッチ			14:15~15:15 有料パーソナル 藤川			14:15~14:45 背泳ぎ			14:30~15:00 アクアサーキット 黒木	14:30~15:15 たのしむエアロ 東松		14:30~15:00 クロール	14:30~15:00 クロール
16:00		15:15~16:15 ホットヨガ 瀬戸山			15:15~16:00 GボールEX 平岡		15:15~16:15 有料パーソナル	15:30~16:30 脂肪燃焼カキラ makiko					15:15~15:45 ファンクショナルHIT				15:00~16:00 ホットヨガ 池田					15:30~16:30 リフレッシュヨガ 池田	15:30~16:30 ホットピラティス 池田		15:05~16:35 背泳ぎ/平泳ぎ 平岡	
17:00																										
18:00	18:00~18:30 ファンクショナルHIT				18:15~18:45 ホットストレッチ																					
19:00	19:00~19:45 たのしむエアロ 東松(定員17名)												19:00~19:45 太極拳 辻本	18:30~19:30 ホットヨガ 本山		19:00~19:45 ZUMBA 新井										
20:00		19:30~20:15 ホットピラティス 石川			19:00~19:45 (有料)パーソナル ベリーダンス minami					19:15~19:45 1・3週平泳ぎ 2・4週背泳ぎ									19:15~19:45 アクアウォーキング							
21:00		20:45~21:15 ホットストレッチ																								
22:00	営業時間 平日 9:30~22:00 (ジム・プール21:30) 土日・祝 10:00~20:00 (ジム・プール19:30)																									

●プログラム参加時は、タオルと飲み物を忘れずにお持ちください。

●プログラム開始10分後の入場、レッスン開始後の途中退場は出来ません。

●岩塩ホットスタジオは、レッスン・岩塩ホットタイム(身体を温める時間)ともに、ヨガマット上に大判タオル(バスタオル可)を敷いてご利用ください。

レッスンの空き時間は、スタジオ内の岩塩スペースをホットタイムとしてご利用できます。レッスン後、スタッフが清掃・消毒に入りますので、清掃中の入室はご遠慮ください。

ホットタイムとしてのご利用時間は、レッスン開始40分前までとさせていただきますので、予めご了承ください。



定員

【常温スタジオ 17名】
レッスン開始20分前から常温スタジオの後方入り口にて、予約受付致します。ご希望の方は、設置しております予約表にお名前を記載してください。スタジオの開場は、レッスン開始15分前となります。

【岩塩ホットスタジオ 22名】
レッスン開始時刻30分前から場所取りが可能となります。

有料プログラム

【フリーR有料パーソナル】
プログラムに記載している時間で、有料パーソナルレッスンを実施します。

【健康教室】
★月曜日12:45~13:45
(第1・4週は12:30~になります)

*事前にフロントにてお申込み下さい。(料金等の詳細はフロントまで)