

プログラムタイムスケジュール(2020. 9)

プログラム時間等を変更しております。

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			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																						
※コロナウイルス感染予防のため、営業時間短縮 平日(9:00~22:00)																						※コロナウイルス感染予防のため、営業時間短縮 土日祝(10:00~19:30)																					
8:00	※コロナウイルス感染予防のため、営業時間短縮 平日(9:00~22:00)																					※コロナウイルス感染予防のため、営業時間短縮 土日祝(10:00~19:30)																					
9:00	※コロナウイルス感染予防のため、営業時間短縮 平日(9:00~22:00)																					※コロナウイルス感染予防のため、営業時間短縮 土日祝(10:00~19:30)																					
9:45	※コロナウイルス感染予防のため、営業時間短縮 平日(9:00~22:00)																					※コロナウイルス感染予防のため、営業時間短縮 土日祝(10:00~19:30)																					
10:00	9:45~10:00 ストレッチ STAFF																					9:45~10:30 スマートコンディショニング 水王																					
10:15	※コロナウイルス感染予防のため、営業時間短縮 平日(9:00~22:00)																					※コロナウイルス感染予防のため、営業時間短縮 土日祝(10:00~19:30)																					
10:20	10:20~10:40 アクアコンディショニング STAFF																					10:15~10:45 ベビースイミング ★ 水王																					
10:30	10:20~11:05 エンジョイラテン																					10:15~10:45 ベビースイミング																					
10:45	10:45~11:45 成人スイミングスクール【初級】 STAFF																					10:45~11:45 ベビースイミング ★ 水王																					
11:00	11:45~12:30 体質改善ヨガ																					11:00~11:45 ベーシックステップ 上嶋																					
11:15	11:45~12:30 体質改善ヨガ																					11:00~11:45 ベーシックステップ 上嶋																					
11:30	11:45~12:30 体質改善ヨガ																					11:00~11:45 ベーシックステップ 上嶋																					
12:00	11:50~12:50 成人スイミングスクール【A・S】 STAFF																					11:50~12:50 成人スイミングスクール【A】 今演																					
12:15	11:50~12:50 成人スイミングスクール【A・S】 STAFF																					11:50~12:50 成人スイミングスクール【A】 今演																					
12:30	11:50~12:50 成人スイミングスクール【A・S】 STAFF																					11:50~12:50 成人スイミングスクール【A】 今演																					
13:00	13:00~13:15 HIT 森本(ス)																					12:55~13:25 第1・3:青泳ぎ 第2・4:バタフライ 寺尾																					
13:15	13:00~13:15 HIT 森本(ス)																					12:55~13:25 第1・3:青泳ぎ 第2・4:バタフライ 寺尾																					
13:30	13:00~13:15 HIT 森本(ス)																					12:55~13:25 第1・3:青泳ぎ 第2・4:バタフライ 寺尾																					
14:00	14:00~14:45 整体ストレッチ ★ 山内																					13:00~13:15 HIT 天羽																					
14:15	14:00~14:45 整体ストレッチ ★ 山内																					13:00~13:15 HIT 天羽																					
14:30	14:00~14:45 整体ストレッチ ★ 山内																					13:00~13:15 HIT 天羽																					
15:00	15:20~16:20 レベルアップ太極拳 阿南																					13:10~13:40 アクア30 上嶋																					
15:15	15:20~16:20 レベルアップ太極拳 阿南																					13:10~13:40 アクア30 上嶋																					
15:30	15:20~16:20 レベルアップ太極拳 阿南																					13:10~13:40 アクア30 上嶋																					
16:00	16:20~17:20 レベルアップ太極拳 阿南																					13:30~14:00 アクア30 スタッフ																					
16:15	16:20~17:20 レベルアップ太極拳 阿南																					13:30~14:00 アクア30 スタッフ																					
16:30	16:20~17:20 レベルアップ太極拳 阿南																					13:30~14:00 アクア30 スタッフ																					
17:00	17:30~18:30 KID'Sチアダンス 深田																					14:00~14:45 ポールエクササイズ 上嶋																					
17:15	17:30~18:30 KID'Sチアダンス 深田																					14:00~14:45 ポールエクササイズ 上嶋																					
17:30	17:30~18:30 KID'Sチアダンス 深田																					14:00~14:45 ポールエクササイズ 上嶋																					
18:00	18:30~19:15 選手コース ストレッチヨガ 上嶋																					14:00~14:45 ポールエクササイズ 上嶋																					
18:15	18:30~19:15 選手コース ストレッチヨガ 上嶋																					14:00~14:45 ポールエクササイズ 上嶋																					
18:30	18:30~19:15 選手コース ストレッチヨガ 上嶋																					14:00~14:45 ポールエクササイズ 上嶋																					
19:00	19:15~20:00 リラックスヨガ 深田																					15:00~15:45 ストリートダンス 河合																					
19:15	19:15~20:00 リラックスヨガ 深田																					15:00~15:45 ストリートダンス 河合																					
19:30	19:15~20:00 リラックスヨガ 深田																					15:00~15:45 ストリートダンス 河合																					
20:00	20:20~20:50 癒しヨガ 森本(ス)																					15:10~15:40 はじめてエアロ 駒澤																					
20:15	20:20~20:50 癒しヨガ 森本(ス)																					15:10~15:40 はじめてエアロ 駒澤																					
20:30	20:20~20:50 癒しヨガ 森本(ス)																					15:10~15:40 はじめてエアロ 駒澤																					
21:00	20:30~21:00 HIT&ストレッチ 天羽																					15:10~15:40 はじめてエアロ 駒澤																					
21:15	20:30~21:00 HIT&ストレッチ 天羽																					15:10~15:40 はじめてエアロ 駒澤																					
21:30	20:30~21:00 HIT&ストレッチ 天羽																					15:10~15:40 はじめてエアロ 駒澤																					
22:00	20:30~21:00 HIT&ストレッチ 天羽																					15:10~15:40 はじめてエアロ 駒澤																					

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
- 19:30 一定規制クラスです。90分前よりアスレジムにてチケットを配布します。
- 20:00 1-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。
- 20:30 2-女性限定クラス 1-女性の方のみ参加できます。
- 21:00 3-登録制 1-事前登録が必要です。
- 21:30 4-有料 1-事前申込が必要です。
- ★ 5-一定員数30名のクラス

営業時間

★ 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ましては、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。
★ マスクの着用は必須となります。(ホットヨガは任意)
★ 体調がすぐれない方の参加をお断りさせていただきます。

★ 定員制クラス...ステップ25名、大人バレー25名、ポールエクササイズ20名、リラックスボール20名、ホットヨガ11名、筋膜リリース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。
★ 定員について...スタジオ25~30名、ホットヨガ11名を定員とさせていただきます。
★ 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