

# 神戸 西神オリエンタルホテル スポーツクラブVivo レッスンプログラム 2020年 10月

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間	
	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール		
9:30	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	9:30	
10:00																						10:00	
11:00		10:15~11:15 ずっぴりとホットハタヨガ		10:10~11:10 キネシスチェーン				10:00~10:30 ホットストレッチ 濱田		10:25~11:25 グラヴィティヨガ	10:15~10:45 ホットストレッチ 山本		10:20~11:05 コンディショニング 菊地			10:00~10:40 スラックライン 自由参加	10:30~11:30 [カルチャースクール]	10:30~11:00 太極剣 (登録制) 橋本				11:00	
	11:00~11:45 ホールコンディショニング 菊地	Aya		藤田	11:20~12:05 はじめてホットヨガ 仲野		11:00~12:00 リラックスヨガ まゆみ		桂		11:00~11:30 アクアウォーキング 鈴木				11:15~12:00 ホットリラックスヨガ 野村	11:15~12:00 やさしいヨガ 仲野		11:00~12:00 ホットヨガ YOKO		11:10~11:55 太極拳 橋本	11:00~12:00 やさしいホットヨガ 仲野	11:00	
12:00	12:00~12:30 美姿勢エクササイズ 菊地		11:30~12:00 クロール 濱田	12:05~12:35 プライベート (登録制) 濱田	12:15~12:35 リラックスボール 12:40~13:00 ゆるトレ	12:15~12:45 クロール 東根	12:15~12:45 太極剣 (登録制) 橋本	12:00~12:30 背泳ぎ 濱田	12:00~12:45 ホットストレッチヨガ 濱田		11:45~12:30 ホットストレッチ 濱田						12:15~12:45 はじめてスイム 東根		12:15~13:00 メンテナンスホットヨガ 干場		12:15~12:45 アクアピクス 恒川	12:00	
13:00	13:00~13:20 筋膜リセット 13:25~13:45 ゆるトレ			仲野				12:40~13:10 プライベート (登録制) 濱田	調整中 決まり次第、表示させて 頂きます。				13:00~13:45 ポイントシェイプ 菊地								13:00~14:00 グラヴィティヨガ 恒川	13:00	
	濱田			13:15~14:00 ピラティス 射場		13:10~13:40 プライベート (登録制) 藤田	13:15~13:45 オリジナル トレーニング						13:15~13:45 平泳ぎ 濱田		13:15~14:15 [カルチャースクール] ホットヨガ 射場	13:15~13:45 美尻エクササイズ 干場		13:00~13:30 1・3回目 平泳ぎ 2・4回目 背泳ぎ					13:00
14:00						13:45~14:15 プライベート (登録制) 藤田							13:50~14:20 プライベート (登録制) 濱田									14:00	
15:00		14:30~15:15 ホットストレッチヨガ 仲野			14:15~15:00 やさしいホットヨガ 野口			14:15~15:00 ホットストレッチヨガ 濱田														14:15~15:00 ホットリラックスヨガ 仲野	15:00
													14:30~15:15 HULA 永田										15:00
16:00		15:30~16:15 ハワイアンフラ 高原		15:15~15:45 リズムコアトレ 野口									15:00~15:45 ホットストレッチ &セルフマッサージ 東根										16:00
																							16:00
17:00																							17:00
																							17:00
18:00																							18:00
																							18:00
19:00		18:15~18:45 ホットストレッチヨガ 仲野		18:15~18:45 筋膜リセット 東根																			19:00
																							19:00
20:00		19:20~20:05 太極拳 橋本		19:00~19:30 はじめてスイム 田中	19:00~20:00 ホットシェイプヨガ 木下																		20:00
																							20:00
21:00		20:15~21:15 ホットリラックスヨガ 淡川																					21:00
																							21:00
																							21:00

**【 レッスンにご参加の皆様へお願い 】**

- レッスン開始5分後の入場、レッスン開始後の途中退場は出来ません。体調が優れない場合は、スタッフにお声掛けください。
- インストラクターの都合により、プログラムを変更する場合がございますので予めご了承ください。
- 平日(営業時間 9:30~22:00)は原則、21:30までに終了するプログラムの実施と致します。
- 土日祝日(営業時間 10:00~20:00)は原則、19:30までに終了するプログラムの実施と致します。

**【パーソナルプログラム】**  
 ◎パーソナルストレッチ 30分  
 ◎パーソナルトレーニング 30分・60分  
 ◎太極剣 30分

**【プライベートレッスン】**  
 ◎月曜日 12:05~12:35 担当:濱田  
 ◎火曜日 13:10~13:40 担当:藤田  
 ◎火曜日 13:45~14:15 担当:藤田  
 ◎水曜日 12:40~13:10 担当:濱田  
 ◎木曜日 13:50~14:20 担当:濱田  
 ◎木曜日 15:35~16:05 担当:藤田  
 ◎木曜日 16:10~16:40 担当:藤田  
 ◎金曜日 11:00~11:30 担当:藤田

**【ホットヨガ カルチャースクール】**  
 ◎金曜日 13:15~14:15 担当:射場  
 ◎土曜日 10:30~11:30 担当:YOKO  
**[月4回コース/月2回コース]**  
 スクール会員様のみご参加いただけます  
 (Vivo会員様は別途月会費が必要です)  
 \* 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)