

# 9月21日(月・祝) プログラムののご案内



## スタジオプログラム



10:20~11:05	エンジョイラテン	内海
11:45~12:30	コリオエアロ	今濱
13:00~13:15	HIIT	STAFF
14:00~14:45	整体ストレッチ	山内



## プールプログラム



10:20~10:40	アクアコンディショニング	STAFF
10:45~11:45	成人スイミングスクール初級(登録制)	STAFF
11:50~12:50	成人スイミングスクールLA・S(登録制)	STAFF
12:55~13:25	クロール	上嶋
13:30~14:00	アクア30	上嶋



## ホットスタジオプログラム



11:45~12:30	体質改善ヨガ(女性限定)	上嶋
15:45~16:30	ストレッチヨガ	久保寺

※15:15~18:30はジュニアスイミングスクールの為、プールはご利用頂けません。

皆様のご参加を心より  
お待ちしております。

神戸北町スポーツクラブVivo



# 9月22日(火・祝) プログラムののご案内



## スタジオプログラム



10:15~10:30	筋膜リセット	上嶋
11:00~11:45	はじめてステップ	上嶋
12:05~12:50	エアロジョグ	黄田
13:30~14:15	太極拳	川原田
15:00~15:45	ストリートダンス	河合
17:00~18:00	KID'Sバレエ(登録制)	小川



## プールプログラム



10:45~11:45	成人スイミングスクール初級(登録制)	STAFF
11:50~12:50	成人スイミングスクールA・S(登録制)	STAFF
12:55~13:15	はじめてスイム	柳楽
13:30~14:00	アクア30	STAFF



## ホットプログラム



10:30~11:15	ストレッチヨガ	久保寺
12:30~13:15	引き締めヨガ	上嶋

※15:15~18:30はジュニアスイミングスクールの為、プールはご利用頂けません。  
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

神戸北町スポーツクラブVivo