

【スポーツクラブVivo in ホテルヒューイット甲子園 2020年11月1日からのプログラム】

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間							
	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																									9:30				
10:00		9:50~10:20 ホットストレッチ			10:00~11:00 ハワイアンフラ 高原			9:45~10:15 ホットストレッチ						10:15~11:00 ホットピラティス 池田											10:00				
11:00	10:30~11:15 かんたんエアロ 新垣										10:30~11:30 ウォーキングEX 愛子						10:00~10:30 筋膜リセット 山岸						10:30~11:30 ホットヨガ Aya		10:15~10:45 ホットストレッチ 中居	11:00			
12:00		11:00~11:30 クロール 大田												10:45~11:30 脂肪燃焼カキラ 児島						11:00~11:30 リズムコアトレ リズムコアトレ					11:15~11:45 平岡	11:15~11:45 背泳ぎ/平泳ぎ	12:00		
13:00		11:30~12:30 コアトレ&ヨガ 瀬戸山			11:20~11:40 ホットストレッチ						11:30~12:15 ジャズダンス 辻田						11:50~12:20 リズムコアトレ						12:00~13:00 ホットヨガティス 池田		12:00~12:45 コアトレ&ボールST 中居	13:00			
14:00	12:30~13:30 健康教室 (有料登録制)				12:40~13:00 GR中村						12:30~13:00 アクアウォーキング 大田			12:30~13:15 ホットヨガ 荻堂			12:30~13:30 ヨガムーブ 有料レッスン 小野						12:50~13:10 ホットストレッチ		13:15~13:45 マイヨガ認定 (有料登録制)	13:00~14:00 ホットヨガ 淡川	14:00		
15:00					13:15~14:00 ホットヨガ 中村						13:15~14:00 ホットヨガ 小野			13:30~14:00 筋膜リセット 山岸									13:30~13:50 スイトレ 大田		13:45~14:15 かんたんエアロ 黒木		14:15~14:45 クロール	15:00	
16:00		14:00~14:30 1・3週平泳ぎ 2・4週背泳ぎ 平岡									14:15~15:15 有料パーソナル 小野						14:00~14:45 ヨガ 藤川						14:15~14:45 クロール 大田		14:30~15:15 アクアサーキット 黒木	14:30~15:15 たのしむエアロ	14:15~14:45 クロール	16:00	
17:00					14:10~14:40 背泳ぎ GR中村						14:30~15:00 コアトレ 大田			14:30~15:00 コアトレ 山岸									15:00~16:00 ホットヨガティス 池田		15:30~16:30 リフレッシュヨガ 平	15:30~16:15 ポディーシェイブ 東松	15:15~16:15 ホットピラティス 辻田	17:00	
18:00											15:15~16:15 有料パーソナル 小野														15:30~16:30 偶数月 平	15:30~16:15 ポディーシェイブ 東松	16:30~17:00 アクアEX 中居	18:00	
19:00		16:15~16:45 ヨガストレッチ 瀬戸山									15:30~16:30 脂肪燃焼カキラ makiko						16:15~16:45 コアトレ&ストレッチ 中居								16:45~17:15 背泳ぎ/平泳ぎ 山岸			19:00	
20:00											18:50~19:20 ファンクショナル ファンクショナルヒート 大田			18:30~19:30 ホットヨガ 本山									19:00~19:45 ZUMBA 新井		19:15~19:45 アクアEX 中居	定員 【常温スタジオ 21名】 【岩塩ホットスタジオ 22名】			20:00
21:00											19:00~19:30 1・3週平泳ぎ 2・4週背泳ぎ 大田			19:00~19:45 太極拳 辻本									20:00~21:00 ホットピラティス 小野		19:50~20:20 クロール	【常温スタジオ 21名】 レッスン開始20分前から常温スタジオの 後方入り口前にて、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。			21:00
22:00											19:15~19:45 クロール															有料プログラム 【ヨガムーブ 4名限定】要予約 2名以上のご予約で開催いたします ご予約、キャンセルは前日21:00迄			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)																						【健康教室】 ★月曜日 12:30~13:30			* 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)				

●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。

