

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 2021年 1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	スタジオ	ホット	プール	9:30					
10:00	9:30~10:15 スラックライン 自由参加						9:30~10:15 スラックライン 自由参加						10時00分より、スタジオにて 整理券を配布しております。												10:00					
11:00		10:15~11:15 すっきりとホットハタヨガ		10:10~11:10 キネシスチエーン				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 桂	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			10:30~11:30 有料スクール 【カルチャースクール】 ホットヨガ YOKO			10:30~11:00 太極拳 (登録制) 橋本	11:00~12:00 やさしいホットヨガ 仲野		11:00						
12:00	11:00~11:45 ボールコンディショニング 菊地	Aya	11:00~12:00 スクール中級 (登録制) 濱田	藤田	11:20~12:05 はじめてホットヨガ 野口		11:00~12:00 リラックスヨガ まゆみ				11:00~11:30 777ウォーキング(1・3回目) 777トレーニング(2・4回目) 鈴木	11:45~12:30 ホットバラエティ スタッフ		11:15~12:00 ホットリラックスヨガ 野村			11:35~12:05 プライベート (登録制) 藤田	11:15~12:00 やさしいヨガ 仲野			11:35~12:05 プライベート (登録制) 藤田	12:15~12:45 はじめてスイム 東根	12:15~12:45 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	12:00~12:30 美姿勢エクササイズ 菊地		12:10~12:40 平泳ぎ 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 クローラ 東根	12:15~12:45 太極拳 (登録制) 橋本				12:10~12:40 アクアゆるとれ 濱田	12:15~13:00 トータルシェイプ 鈴木									13:00~13:45 有料スクール 【カルチャースクール】 ホットヨガ 射場	13:00~13:30 プライベート (登録制) 東根	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 13:35~14:00 クローラ 東根	13:00~14:00 グラヴィティヨガ 恒川	13:00			
14:00	13:00~13:20 筋膜リセット 13:25~13:45 ゆるトレ 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				13:15~14:00 バレエストレッチ 村井	13:15~13:45 クローラ 鈴木		13:00~13:45 ポイントシェイプ 菊地								13:15~13:45 美尻エクササイズ 干場		13:15~13:45 クローラ 東根	14:00~14:45 リズムトレーニング 仲野	14:15~15:00 ホットリラックスヨガ 仲野	14:00		
15:00		14:15~15:00 ホットリラックスヨガ 仲野					14:15~15:00 やさしいホットヨガ 野口				14:15~15:15 プライベート レッスン(有料) 瀧本	14:15~15:00 ホットストレッチヨガ 濱田		14:30~15:15 HULA 永田	15:00~15:45 ホットストレッチ &セルフマッサージ 東根		14:30~15:30 ヨガ 畑								15:30~16:30 ホットシェイプヨガ 木下		15:30~15:50 コアトレーニング 仲野	16:00~16:30 筋膜リセット 仲野	16:45~17:15 ホットストレッチ スタッフ	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									15:30~16:15 ポール・ド・ブラ 瀧本			15:35~16:05 プライベート (登録制) 藤田			15:45~16:15 アクアエクササイズ 東根					16:00~17:00 有料スクール 【カルチャースクール】 太極拳 吉永	16:30~17:00 ホットストレッチ 菊地	16:30~16:50 リラックスボール 16:55~17:15 ゆるトレ	16:55~17:15 ゆるトレ スタッフ	17:15~19:30 スラックライン 自由参加	16:00	
17:00				16:00~16:30 ホットストレッチ 東根									16:15~16:45 インナーシェイプ スタッフ			16:10~16:40 プライベート (登録制) 藤田								17:30~18:00 ホットストレッチ スタッフ		17:00~18:00 スラックライン 自由参加	17:00			
18:00													17:45~18:30 美脚・美尻 ホットエクササイズ 藤田												18:00					
19:00		18:15~18:45 ホットストレッチ スタッフ		18:15~18:45 筋膜リセット 東根			18:00~18:20 リラックスボール 18:25~18:45 ゆるトレ	本街				18:35~18:55 リラックスボール 19:00~19:20 コアトレーニング 鈴木			18:15~18:45 筋膜リセット スタッフ										19:00~20:00 すっきりとホットハタヨガ Aya		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				19:00~20:00 ホットリフレッシュヨガ 桂					19:30~20:00 はじめてスイム 鈴木										20:00				
21:00		20:00~21:00 ホットリラックスヨガ 淡川		19:15~21:30 スラックライン 自由参加			20:15~20:45 簡単ピクス 東根	20:15~21:00 ピラティス 西田				20:05~20:35 ホットストレッチ 秀村			20:15~20:45 オリジナル トレーニング 菊地			20:15~20:45 アクアウォーキング 東根								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
- ◎太極拳 30分

【太極拳 カルチャースクール】

- ◎金曜日 16:00~17:00 担当:吉永

【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)

【プライベートレッスン】

- ◎火曜日 13:10~13:40 担当:藤田
- ◎火曜日 13:45~14:15 担当:藤田
- ◎木曜日 14:00~14:30 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
- ◎金曜日 11:35~12:05 担当:藤田
- ◎金曜日 13:00~13:30 担当:東根

【スイミングスクール】

- ◎月曜日 11:00~12:00 担当:濱田
- ◎水曜日 11:00~12:00 担当:濱田

* 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)