

【スポーツクラブVivo in ホテルヒューイット甲子園 2021年1月 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						9:45~10:15 ホットストレッチ																	10:00		
11:00	10:30~11:15 かんたんエアロ 新垣	10:30~11:00 美尻EX		10:00~11:00 ハワイアンフラ 高原	10:30~11:00 ホットストレッチ		10:30~11:30 ウォーキングEX			10:15~11:00 ①脂肪燃焼カキラ		10:30~11:00 サーキットトレーニング	10:00~10:30 筋膜&ボールST		10:30~11:15 ホットピラティス			10:30~10:50 筋膜&ボールST	10:30~11:30 ホットヨガ		10:30~11:15 マイピラティス認定 (有料登録制)	10:30~11:15 ホットヨガ 石川		11:00			
12:00	11:30~12:00 ストレッチ	11:30~12:30 コアトレ&ヨガ 瀬戸山		11:00~11:30 クロール	11:20~11:40 ホットストレッチ		11:30~12:00 クロール			11:15~11:45 アクアウォーキング		11:30~12:00 クロール	11:30~12:15 ジャズダンス 辻田	11:45~12:30 ②脂肪燃焼カキラ				11:30~12:00 アクア30 池田					11:00~11:30 リズムコアトレ	Aya	11:15~11:45 背泳ぎ/平泳ぎ	12:00	
13:00	12:30~13:30 健康教室 (有料登録制)			11:45~12:30 ヨガ&ピラティス 中村			12:00~13:00 バレトン Narumi	12:10~12:40 ホットストレッチ				12:40~13:10 ボールストレッチ			12:30~13:30 ヨガムーブ 有料レッスン 小野								12:00~12:45 コアトレ&ボールST (15名)			13:00	
14:00				13:15~13:45 コアヌードル	13:15~14:00 ホットヨガ 中村		13:45~14:30 Vivoサーキット&ST									13:30~14:30 筋膜リセット							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	14:15~15:00 ウォーキングEX	14:45~15:15 筋膜&ST		14:00~14:30 1・3週平泳ぎ 2・4週背泳ぎ	14:15~15:00 ZUMBA jun	GR中村	14:10~14:40 背泳ぎ					14:30~15:00 コアトレ			14:00~14:30 背泳ぎ	14:00~14:45 ヨガ 藤川	池田						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	15:15~16:00 リズムダンス 瀬戸山			15:15~16:00 GボールEX 平岡			15:00~16:00 少人数制(~5名) スイミング スクール (有料)	15:15~16:15 有料パーソナル	15:30~16:30 脂肪燃焼カキラ						15:30~16:15 ホットヨガ 御園(おかこい)								14:30~15:00 アクアサーキット 黒木	14:30~15:15 たのしむエアロ	15:00~15:45 美尻&ストレッチ		16:00
17:00		16:15~16:45 ヨガストレッチ																								17:00	
18:00																										18:00	
19:00	19:00~19:45 たのしむエアロ 東松			19:00~19:30 アクアEX	19:00~19:45 ベリーダンス minami		19:15~19:45 クロール	19:00~19:45 たのしむエアロ 湯汲				19:30~20:00 1・3週平泳ぎ 2・4週背泳ぎ	19:00~19:45 太極拳 辻本	18:30~19:30 ホットヨガ 本山				19:15~19:45 アクアウォーキング								19:00	
20:00		19:45~20:30 ホットピラティス 石川																								20:00	
21:00					20:15~21:15 ホットヨガティス 小野																					21:00	
22:00																										22:00	

定員

【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。	【岩塩ホットスタジオ 22名】 レッスン開始時刻30分前から場所取りの整理券をフロントで配布致します。整理券はフロントで受け取り、岩塩ホットスタジオまで必ずご持参ください。
---	--

【アクアウォーキング・アクア 25名】
13名を超える場合は、2コース使用致します。

【泳法 12名】

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 ご予約、キャンセルは前日21:00迄	【健康教室】 ★月曜日 12:30~13:30 【少人数制(~5名)スイミングスクール】 ★火曜日 15:00~16:00
---	---

* 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。
- 祝日は、10:30開始~19:00終了までのレッスンを実施いたします。

