

神戸 西神南 スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2021年3月

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間	
	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア		
9:30																						9:30	
10:00																							10:00
10:30~11:00	ミニボールエクササイズ 黄田	9:30~ フロントにて整理券配 10:35~10:55 筋膜リセット		10:30~10:50 リズムコアトレ 干場			10:20~11:20 太極拳 入門クラス 橋本	10:15~11:15 ヨガ 畑	9:30~ フロント にて 整理券 配布		10:15~11:15 ヒーリング ヨガ 畑	9:30~ フロント にて 整理券 配布	10:15~11:15 ピラティス 射場	9:30~ フロント にて 整理券 配布		10:30~11:30 キッズバレエ (フランシール) (小2~小6)	10:30~11:30 ピラティス 豊田	1.3週目 バドミントン 2.4週目 卓球	10:30~11:15 ゆめすぼ (3歳~小1)	10:30~11:30 ハタヨガ ファンデーション Aya	10:00~ フロント にて 整理券 配布	11:00	
11:00	11:15~12:00 エンジョイエアロ 黄田	10:45~ フロントにて整理券配		11:00~11:30 ホット美尻EX30 干場				11:30~12:00 ボールウォーキング (天候により中止あり)			11:00~11:45 たのしくエアロ 木下			11:30~12:15 ベーシック ホットヨガ 射場	10:50~ フロント にて 整理券 配布						11:30~12:30 スポーツタイム	11:45~12:45 【登録制ヨガスクール】 定員15名 ハタヨガ ポディーコントロール Ava	12:00
12:00		11:45~12:45 スマート コンディショニング 水王		11:45~12:30 レズミルズ ボディコンバット 西田	12:00~12:30 ホットストレッチ		12:00~12:45 ダンスエアロ 森本	12:15~13:00 トータル リセット 野口			12:20~13:20 HULA 永田			12:20~12:50 はじめてステップ 西田		12:10~12:55 ZUMBA 豊田							
13:00	13:15~13:45 サーキット トレーニング 西田			13:00~13:45 ポルドブラ 瀧本			13:15~14:15 ハワイアン フラ 高原				13:00~13:20 ペルビックボール		13:05~13:50 レズミルズ ポディアタック 西田	13:00~13:30 筋膜十 ストレッチ	1.3週目のみ開 催		13:00~14:00 リラックスヨガ 敬島			13:00~13:45 太極拳 橋本	13:30~14:15 週替わり レッスン		
14:00		14:00~14:20 筋膜リセット		14:15~15:00 エンジョイステップ 竹内	14:00~14:45 全身スッキリ ホットヨガ 干場		14:30~15:00 バドミントン	14:30~15:00 サーキット30		13:45~14:30 ダンス HIPHOP 厚見	14:00~14:45 ホット ピラティス 西田			14:15~14:45 バドミントン	14:20~14:50 ホルスターストレッチ	13:55~14:10 コンバットテック	14:15~15:00 レズミルズ 西田	1. 3週目ボディコンバット 2. 4週目ポディアタック	14:10~15:10 レベルアップ太極拳 有料クラス15名 橋本	14:30~15:00 サーキット30			
15:00	14:30~15:00 リズムコアトレ 野口										15:00~15:45 レズミルズ ポディーコンバット 西田												
15:30~16:30	15:15~16:00 はじめてヨガ 北辻			15:15~16:00 ルーシーダットン 竹内			15:20~15:50 はじめてエアロ 森本	15:15~16:15 リフレッシュ ホットヨガ まゆみ			15:30~16:00 美シェイプEX 干場												
16:00	バドミントン			16:30~17:30 チアダンス (西宮ストークス) (4歳~小3)	17:00~17:45 やさしい ピラティス 北辻		17:00~17:30 体幹エクササイズ				17:00~17:45 キッズダンス (幼児)												
17:00	17:00~18:00 少林寺流 拳法 (4歳~小6)	17:15~18:00 リフレッシュヨガ 野口		17:40~18:40 チアダンス (西宮ストークス) (小4~中3)	18:00~18:30 ホルスターストレッチ		18:00~18:30 肩こり・腰痛改善 コンディショニング 森本			17:55~18:55 キッズ ダンス (小学生)	17:40~18:40 キッズバレエ (フランシール) (小3~小6)												
18:00																							
19:00	19:10~20:40 エイベックス ダンス ティーン 初級(B)	19:00~19:30 ホットストレッチ	19:35~20:00 サーキット25	19:00~19:45 ピラティス 西田			19:00~19:30 第1.3 はじめてエアロ 第2.4 はじめてステップ 森本	19:10~20:10 ハタヨガ リラックス Aya			19:10~19:55 JAZZ HIPHOP MIDORI	19:15~20:00 全身スッキリ ホットヨガ 干場											
20:00	20:15~21:15 ヒーリング ヨガ Kei			20:15~21:00 機能改善 ホットストレッチ			20:15~20:35 腰痛改善ストレッチ 森本				20:10~20:25 コンバットテック												
21:00	20:40~22:10 エイベックス ダンス ティーン 中級(N)	21:30~21:50 筋膜リセット		20:30~21:15 レズミルズ ポディアタック 西田			21:00~21:15 HIIT	20:45~21:30 ベーシック ホットヨガ 森本			20:30~21:15 レズミルズ ポディーコンバット 中尾	20:30~21:30 バレエ ストレッチ 村井											
22:00				21:35~21:55 ペルビックボール																			

【登録制ヨガスクール】(登録されたお客様のみ利用可)
 ・月4回(2回)の完全登録制のヨガスクールです。
 ※Vivo会員様は別途月会費で参加可。
 【有料クラス】
 3ヶ月ごとのカルチャースクール(別途申し込み必要)
 【スタジオ空き時間】
 ・空き時間をご利用希望される方はスタッフまでご相談ください。