

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 3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	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			10:00~10:30 ホットストレッチ 濱田			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 キネシスチェーン						10:15~10:45 ホットストレッチ 山本			10:25~11:25 グラヴィティヨガ 桂	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】			10:30~11:00 太極剣 (登録制) 橋本	10:30~11:30 ホットリフレッシュヨガ		11:00	
11:00	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		11:00~12:00 スクール初級 (登録制) 濱田			11:00~11:30 アキアキキング(1・3回目) アクアトレーニング(2・4回目) 鈴木		11:15~12:00 ホットリラックスヨガ 野村	11:00~11:30 プライベート (登録制) 藤田	11:15~12:00 機能改善ストレッチ	11:15~12:00 ホットヨガ YOKO		11:10~11:55 太極拳 橋本	藤田		11:00	
12:00	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 ベルビックボール 12:40~13:00 筋膜リリース		12:15~12:45 クロール 東根	12:15~12:45 太極剣 (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		11:45~12:30 ホットバラエティ スタッフ			12:15~12:45 はじめてスイム 東根		12:15~13:00 メンテナンスホットヨガ			12:15~12:45 アクアピクス 恒川		12:00	
13:00	13:00~13:20 筋膜リリース 13:25~13:45 ゆるトレ 濱田			野口					12:50~13:20 背泳ぎ 濱田					13:00~13:45 ポイントシェイプ 菊地	13:00~13:30 有料スクール 【カルチャースクール】	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		13:00~13:30 1・3回目 平泳ぎ 2・4回目 背泳ぎ 13:35~14:00 クロール 東根	13:00~14:00 グラヴィティヨガ 恒川		13:00
14:00		14:00~14:30 プライベート (登録制) 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		13:45~14:15 プライベート (登録制) 藤田	菊地			13:15~14:00 バレエストレッチ 村井		13:15~14:15 ホットヨガ 射場		13:15~13:45 干場						14:00
15:00		14:15~15:00 ほっとレ 菊地			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)		14:15~15:00 ホットストレッチヨガ 濱田			14:30~15:15 HULA 永田		14:30~15:30 ヨガ 畑				14:15~14:45 青竹エクササイズ 本街			14:15~15:00 ホット筋膜リリース ホットストレッチ 東根		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 ボル・ド・ブラ 瀧本				15:00~15:45 ホットストレッチ & セルフマッサージ 鈴木		15:30~16:30 有料スクール 【カルチャースクール】	15:45~16:15 アクアエクササイズ 東根		15:30~16:30 ホットシェイプヨガ			15:30~15:50 コアトレーニング			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		16:00~17:00 太極拳 吉永	16:30~17:00 ホットストレッチ 秀村			16:30~16:50 リラックスボール 16:55~17:15 ゆるトレ		16:45~17:15 ホットストレッチ スタッフ			17:00
18:00												17:45~18:30 美脚・美尻 ホットエクササイズ 藤田						17:30~18:00 ホットストレッチ スタッフ		17:15~19:30 スラックライン 自由参加			18:00
19:00		18:15~18:45 ホットストレッチ 秀村		18:15~18:45 筋膜リリース 東根				18:00~18:20 リラックスボール 18:25~18:45 ゆるトレ				18:35~18:55 リラックスボール 19:00~19:20 コアトレーニング		18:15~18:45 筋膜リリース スタッフ									19:00
20:00	19:15~20:00 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					19:00~20:00 ホットリフレッシュヨガ			19:00~20:00 鈴木		19:00~20:00 すっきりとホットハタヨガ								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				20:15~20:45 1・3回目 平泳ぎ 2・4回目 クロール 東根		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
- ◎ 太極剣 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
- ◎ 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

【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)

【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)