

# 神戸メリケンパークオリエンタルホテル スポーツクラブVivo

## 3月へ 特別プログラム

時間	月曜日 Mon			火曜日 Tue			水曜日 Wed			木曜日 Thu			金曜日 Fri			土曜日 Sat			日曜日 Sun			時間	
	岩塩スタジオ	プール	ジム/テラス	岩塩スタジオ	プール	ジム/テラス	岩塩スタジオ	プール	ジム/テラス	岩塩スタジオ	プール	ジム/テラス	岩塩スタジオ	プール	ジム/テラス	岩塩スタジオ	プール	ジム/テラス	岩塩スタジオ	プール	ジム/テラス		
10:00																						10:00	
11:00	10:45~11:45 ★アロマリラクソヨガ Etus			11:00~11:45 ★ホットピラティス Mariko			11:00~12:00 ★ホットヨガ 桂				11:00~12:00 ★ストレッチヨガ 重三				10:45~11:45 ★ホットヨガ 吉岡				11:00~12:00 ★ホットカキラ 大山			10:45~11:30 ★バレエストレッチ 村井	11:00
12:00																							
13:00				12:30~12:50 リズムコアトレ			13:00~13:45 ★バレエストレッチ 村井				13:15~14:00 ★ホットピラティス SHIZUKA				13:00~13:45 ★バレエストレッチ 村井				13:00~13:45 ★ホットカキラ KAKO			13:00~13:45 ★ホットカキラ KAKO	13:00
14:00	13:45~14:30 ★ココロとカラダを 整えるヨガ TAKA																						
15:00				14:30~14:50 リズムコアトレ			15:00~15:20 筋膜リセット																
16:00				15:00~15:30 ホットストレッチ			15:30~16:00 ホットストレッチ																
17:00																							
18:00																							
19:00	19:00~20:00 ★ホットピラティス 塩尻			時間変 19:30~20:30 ★代謝アップカキラ akiko			19:00~20:00 ★ホットヨガ 碧山				時間変 19:30~20:15 ★ヨガトレ 重三				19:00~19:45 ★自力整体 片倉				休館日			平日 10:00~21:00 土・日・祝 10:00~18:45	19:00
20:00																							
21:00																							

※ 営業時間 平日10:00~21:00 土日祝10:00~18:45

- プログラム開始後の入場、レッスンの開始後の途中退場は出来ませんのでご了承ください。万が一、体調がすぐれない場合は、スタッフまでお声掛けください。
- プログラムに参加時は、必ず飲み物も忘れずをお願いします。
- インストラクターの都合によりプログラムの変更や担当者の変更をする場合がございます。予めご了承ください。
- 星★印はヨガのレッスンになってます。要予約ですので、必ずご予約下さい。
- その他のショートレッスンは予約不要です。

078-335-2230

