

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 4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	
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				10:00~10:30 ホットストレッチ TOSHIMI		10:25~11:25 グラヴィティヨガ	10:15~10:45 ホットストレッチ HARUKO		10:20~11:05 コンディショニング RIKU			10:30~11:30 【カルチャースクール】 有料スクール					10:30~11:30 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
12:00	11:00~11:45 ボールコンディショニング RIKU	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 rina		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	桂		11:00~11:30 アキアウキング(1・3回目) アクアトレーニング(2・4回目) KOJI		11:15~12:00 ホットリラックスヨガ 野村		11:15~12:00 機能改善ストレッチ waka					11:10~11:55 太極拳 橋本	藤田	12:00
13:00	12:00~12:30 美姿勢エクササイズ RIKU		12:10~12:40 平泳ぎ TOSHIMI	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 KOJI	12:10~12:40 アクアゆるとれ TOSHIMI		12:10~12:40 アキアウキング(1・3回目) アクアトレーニング(2・4回目) TOSHIMI	12:15~13:00 トータルシェイプ KOJI	12:00~13:00 ホットヨガ 野村		12:15~12:45 はじめてスイム KOJI								12:15~12:45 かんたんアクアビクス 丸山		13:00
14:00	13:00~13:20 筋膜リリース 13:25~13:45 ゆるトレ TOSHIMI			rina	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 クロール KOJI	13:00~13:45 ポイントシェイプ RIKU	13:15~14:15 【カルチャースクール】 有料スクール	13:00~13:30 プライベート (登録制) 鈴木	13:15~13:45 美尻エクササイズ waka					13:00~13:30 1・3回目 平泳ぎ 2・4回目 背泳ぎ	13:00~14:00 デトックスホットヨガ 丸山	14:00
15:00	14:00~14:30 プライベート (登録制) 濱田	14:15~15:00 ほっとレ RIKU			14:15~15:00 やさしいホットヨガ rina		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 TOSHIMI		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 KOJI		14:30~15:30 ヨガ 畑							14:15~15:00 筋膜リリース& ストレッチ KOJI		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 rina			15:30~16:15 ボル・ド・ブラ 瀧本					15:35~16:05 プライベート (登録制) 藤田	16:00~17:00 【カルチャースクール】 有料スクール	15:45~16:15 アクアエクササイズ KOJI		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		16:00	
17:00				16:00~16:30 ホットストレッチ rina						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	16:30~17:00 太極拳 吉永	16:30~17:00 ホットストレッチ スタッフ		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									17:15~19:30 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 スタッフ			18:15~18:45 筋膜リリース スタッフ			18:00~18:20 リラックスボール 18:25~18:45 ゆるトレ MASAKO			18:35~19:20 青竹 コンディショニング KOJI			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			19:00~20:00 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 KOJI		19:00~20:00 すっきりとホットハタヨガ Aya								19:00	
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 簡単ビクス KOJI	20:15~21:00 ピラティス NISSY					20:15~20:45 1・3回目 平泳ぎ 2・4回目 クロール KOJI	20:15~20:45 オリジナル トレーニング RIKU		20:15~20:45 アクアウオーキング KOJI							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。

【4月の営業時間と休館日のお知らせ】

平日 9:30~22:00 (ジム・プールは21:30まで)
 土日祝 10:00~20:00 (ジム・プールは19:30まで)
 休館日 4月1日(木)・4月30日(金)・5月1日(土)

【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 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
 ◎土曜日 10:30~11:30 担当:YOKO

【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)
 * 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
 ◎土曜日 10:30~11:30 担当:鈴木

【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