

# 【スポーツクラブVivo in ホテルヒューイット甲子園 2021年5月GWプログラム】

時間	5月2日(日)			5月3日(月)			5月4日(火)			5月5日(水)			時間	
9:30	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	
10:00													10:00	
11:00		10:30~11:15 ホットヨガ Sae		10:30~11:15 かんたんエアロ 新垣	10:30~11:00 美尻EX	10:45~11:15 スイトレ 麻衣		10:30~11:00 ホットストレッチ		10:30~11:30 ウォーキングEX 愛子		10:45~11:15 アクアウォーキング	11:00	
12:00	<b>GW</b> 12:00~12:30 ファンクショナルEX 鴨志田				11:30~12:15 ストレッチ& ヨガ スタッフ	11:30~12:00 背泳ぎ 麻衣	<b>GW</b> 11:45~12:30 アロマリラックスヨガ Ryoko		11:20~11:40 ホットストレッチ			11:30~12:00 クロール	12:00	
13:00				<b>GW</b> 12:45~13:30 リズムダンス Chihiro						12:00~12:30 クロール	12:00~13:00 バレトン Narumi	12:10~12:40 ホットストレッチ	<b>GW</b> 有料レッスン 13:20~14:00 初めてバタフライ YUKO	13:00
14:00		13:00~14:00 ホットヨガ 淡川						13:15~13:45 コアヌードル	13:15~14:00 ホットヨガ Ryoko	<b>GW</b> 有料レッスン 14:15~14:55 初めてバタフライ 山岸	13:30~14:15 Vivoサーキット スタッフ	13:15~14:00 ホットヨガ 小野	14:15~14:45 中級バタフライ YUKO	14:00
15:00	14:30~15:15 たのしむエアロ 東松(20名)	14:15~14:45 クロール		14:15~15:00 ウォーキングEX 愛子	14:45~15:15 筋膜&ST			14:15~15:00 ZUMBA jun				<b>GW</b>	15:00	
16:00	15:30~16:15 ボディシェイプ 東松(20名)	15:00~15:45 美尻&ストレッチ			15:30~16:00 リズムコアトレ			15:15~15:45 チャレンジスラックライン			15:15~16:15 有料パーソナル 小野	15:30~16:30 脂肪燃焼カキラ makiko	16:00	
17:00													17:00	
peek a body (姿勢の歪み分析) 1回/500円(税込み) 10:30~17:00														
18:00	定員												18:00	
19:00	【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。			ファンクショナルエリア						19:00	
20:00	【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】									20:00	
有料プログラム														
21:00	【健康教室】 ★月曜日12:30~13:30			【パーソナルレッスン】 スイミング・スタジオ 30分3,300円 60分6,600円									21:00	
22:00	* 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)												22:00	
日・祝 10:00~20:00 (ジム・プール19:30)													22:00	

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

