

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 8月度

レッスンプログラム

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		
10:45~11:45																							11:00	
11:00				11:00~11:45 ★アロマ リラックスヨガ ETUS			11:00~12:00 ★ホットヨガ 桂				11:00~12:00 ★モーニング テラスヨガ Masa				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 ★かがりヨガトリッチ 村井	11:00	
12:00				12:30~12:50 リズムコアトレ			13:00~13:45 ★姿勢改善メソッド 神													12:20~12:50 サーキット			12:00	
13:00				13:00~13:45 ★かがりヨガトリッチ 村井			13:00~13:45 ★姿勢改善メソッド 神				13:15~14:00 ★ホットピラティス SHIZUKA				13:00~13:45 ★バリエーションストレッチ 村井				13:00~13:45 ★ホットストレッチヨガ TAKA			13:00~13:45 ★ホットカキラ KAKO	13:00	
14:00																			13:50~14:20 アクアピクス			13:50~14:20 アクアピクス	14:00	
15:00				14:30~14:50 リズムコアトレ			14:30~15:00 ホットストレッチ																14:00~14:20 TRX	15:00
16:00				15:00~16:00 ★脂肪燃焼ヨガ Mari			15:00~15:30 ホットストレッチ							15:00~15:20 TRX										15:00
17:00				16:00~16:20 腰痛体操			16:00~16:20 腰痛体操																16:10~16:30 TRX	16:00
18:00				18:00~18:20 TRX			18:00~18:30 アクアピクス							18:00~18:30 TRX										17:00
19:00				18:00~18:30 アクアピクス			18:00~18:30 アクアピクス							18:00~18:30 TRX										18:00
19:00				19:00~20:00 ★ホットピラティス 塩尻			19:00~20:00 ★ホットヨガ 碧山							19:00~19:20 筋膜リセット							18:30~18:50 サーキット			19:00
20:00				19:30~20:30 ★代謝アップカキラ akiko									19:30~20:15 ★テラスヨガトレ Masa										20:00	
休館日																								
																		平日			19:00			
																		10:00~21:00			19:00			
																		土・日・祝			20:00			
																		10:00~18:45			20:00			
																		月末2日間(※イレギュラー有)			20:00			

NEW

変更

※ 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ことがございます。予めご了承ください。
- 星★印はヨガのレッスンになっています。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。
- テラスでのレッスンは雨天や悪天候の場合はスタジオで行います。

078-335-2230

