

# 【スポーツクラブVivo in ホテルヒューイット甲子園 2021年8月～ プログラム】

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間			
	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	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																									9:30
10:00		9:50~10:20 ホットストレッチ			10:00~11:00 ハワイアンフラ			9:45~10:15 ホットストレッチ			9:50~10:20 初級サーキット			10:00~10:30 筋膜&ボールST											10:00
11:00	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 高原	10:30~11:00 ホットストレッチ		10:30~11:30 ウォーキングEX		10:45~11:15 アクアウォーキング		10:30~11:00 サーキットトレーニング	10:15~11:00 児島		10:50~11:20 リズムコアトレ	10:30~11:15 YUKO		10:30~10:50 筋膜&ボールST	10:30~11:30 ホットヨガ		10:30~11:15 ホットヨガ		10:30~11:15 ホットヨガ Sae	11:15~11:45 背泳ぎ/平泳ぎ	11:00	
12:00		11:30~12:15 へソヨガ 辻野	11:30~12:00 背泳ぎ ->麻衣	11:45~12:30 ヨガ&ピラティス		12:00~12:30 クロール	12:00~13:00 パレトン Narumi	12:10~12:40 ホットストレッチ		11:30~12:00 クロール	11:30~12:15 ジャズダンス 辻田	11:45~12:30 児島						12:00~12:30 ホットストレッチ		12:00~12:45 コアトレ&ボールST (15名)			12:00		
13:00	12:30~13:30 健康教室 (有料登録制)			13:15~13:45 コアヌードル	13:15~14:00 ホットヨガ		13:30~14:15 Vivoサーキット&ST			12:40~13:10 ボールストレッチ	13:30~14:00 筋膜リセット						12:50~13:20 Vivoサーキット		13:15~13:45 クロール		13:00~14:00 ホットヨガ 淡川		13:00		
14:00	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		14:15~14:45 1・3週平泳ぎ 2・4週背泳ぎ			14:30~15:00 平泳ぎ	14:00~14:30 背泳ぎ	14:30~15:00 コアトレ		14:00~14:30 ヨガ 藤川	14:00~14:45 ホットヨガ & ピラティス YUKO			13:45~14:15 かんたんエアロ 黒木					14:15~14:45 クロール	14:00		
15:00				15:15~16:00 GボールEX スタッフ													14:45~15:15 スイトレ		14:30~15:00 アクアサーキット 黒木	14:30~15:15 たのしむエアロ		15:00~15:45 美尻&ストレッチ	15:00		
16:00		15:30~16:00 リズムコアトレ					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				15:30~16:15 ホットヨガ 御園(おかこい)							15:30~16:30 ホットヨガ 平		15:30~16:15 ボディシェイブ 東松(20名)			16:00	
17:00																		16:45~17:15 背泳ぎ/平泳ぎ						17:00	
18:00																								18:00	
19:00	19:00~19:45 たのしむエアロ 東松	19:15~20:00 美尻EX chihiro		19:00~19:45 ベリーダンス minami		19:15~19:45 クロール	19:00~19:45 たのしむエアロ 湯汲		19:30~20:00 1・3週平泳ぎ 2・4週背泳ぎ	19:00~19:45 太極拳 辻本	18:30~19:30 ホットヨガ 本山		19:00~19:45 ZUMBA 新井											19:00	
20:00																								20:00	
21:00			20:15~20:45 アクアEX																					21:00	
22:00	営業時間 平日 9:30~22:00 (ジム・プール21:30) 土・日・祝 10:00~20:00 (ジム・プール19:30)																					22:00			

定員

【常温スタジオ 21名】 【岩塩ホットスタジオ 22名】

レッスン開始20分前から常温スタジオの後方入り口にて、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。

【アクアウォーキング・アクア 25名】 【泳法 12名】

13名を超える場合は、2コース使用致します。

有料プログラム

【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

\* 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。
- 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。
- 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・消毒に入りますので、清掃中の入室はご遠慮ください。
- ホットタイムとしてのご利用時間は、レッスン開始40分前までとさせていただきますので、予めご了承ください。
- 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。 ※都合により変更する場合がございます。

