

9月20日(月・祝) フログラムのご案内



スタジオフログラム



10:20~11:05	ハワイアンフラ	高原
11:45~12:30	コリオエアロ	今濱・森本(ス)
14:00~14:45	整体ストレッチ	山内



プールフログラム



12:55~13:25	クロール	STAFF
13:30~14:00	アクア30	STAFF



ホットスタジオ



11:45~12:30	体質改善ヨガ(女性限定)	STAFF
15:15~15:30	美尻EX	STAFF
15:35~16:20	ストレッチヨガ	STAFF

※15:10~18:30はプールをご利用頂けません。

皆様のご参加を心より
お待ちしております。



神戸北町スポーツクラブVivo

9月23日(木・祝) プログラムののご案内

スタジオプログラム

10:45~11:30	マジコアdeKAZE	森本
11:45~12:30	オリジナルエアロ	黄田
12:45~13:30	黄田道場(登録制)	黄田
14:00~14:45	大人バレエ	三原
15:00~15:30	はじめてステップ	森本(ス)
15:45~16:30	ボールエクササイズ	今濱
17:15~18:15	KID'Sダンス(登録制)	小川
18:45~19:30	コンビステップ	森本(ス)

プールプログラム

10:20~10:40	はじめてスイム	STAFF
10:45~11:45	成人スイミングスクール初級(登録制)	STAFF
11:50~12:50	成人スイミングスクールA・S(登録制)	STAFF
12:55~13:25	バタフライ	寺尾
13:30~14:00	あるく30	寺尾

ホットスタジオ

13:00~13:45	アロマヨガ	Yoko
-------------	-------	------

※15:10~18:30はプールをご利用頂けません。

皆様のご参加を心より
お待ちしております。

神戸北町スポーツクラブVivo