

# 【スポーツクラブVivo in ホテルヒューイット甲子園 2021年10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		9:45～10:15 ホットストレッチ						9:45～10:15 ホットストレッチ					9:45～10:15 初級サーキット	時間延長											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	10:00～11:00 ハワイアンフラ 高原	10:15～10:45 筋膜リリース		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		10:30～11:00 中級サーキット	10:15～11:15 脂肪燃焼カキラ 児島(こじま)	10:45～11:15 コアトレ	10:30～11:15 ホットピラティス YUKO		10:30～11:00 筋膜&ストレッチ	10:30～11:30 ホットヨガ Aya		10:30～11:15 筋膜&ストレッチ	10:30～11:30 ホットヨガ Sae				11:00		
12:00		11:30～12:15 へそヨガ 辻野	11:30～12:00 背泳ぎ 麻衣	11:45～12:30 ヨガ&ピラティス Ryoko	11:00～11:30 ホットストレッチ		11:45～12:15 クロール	11:30～12:00 クロール		11:30～12:15 新規クラス 辻田	11:15～11:45 アクアウォーキング	11:30～12:00 コアトレ	11:30～12:00 アクア YUKO		11:15～11:45 コアトレ	12:00～12:30 ホットストレッチ		11:30～12:00 コアトレ	12:00～12:45 新規クラス ピラティス& ポールST tomomi	11:30～12:00 平泳ぎ				12:00	
13:00	12:30～13:30 健康教室 (有料登録制)						12:00～13:00 バレトン Narumi	12:15～12:45 ホットストレッチ		12:45～13:15 ポールストレッチ	12:15～12:45 ホットストレッチ		12:15～12:45 ホットストレッチ		12:45～13:15 Vivoサーキット	12:00～12:30 ホットストレッチ			12:45～13:15 Vivoサーキット	12:00～12:45 ピラティス& ポールST tomomi	13:00～14:00 ホットヨガ 淡川				13:00
14:00				13:15～14:00 Vivoサーキット	13:15～14:00 ホットヨガ Ryoko					13:30～14:00 筋膜リリース	13:30～14:00 平泳ぎ	13:45～14:30 ヨガ 藤川	13:30～14:30 ホットヨガ & ピラティス YUKO		13:30～14:15 かんたんエアロ 黒木	13:30～14:00 クロール		13:30～14:00 クロール						14:00	
15:00	14:15～15:00 ウォーキングEX 愛子	14:30～15:00 筋膜リリース		14:15～15:00 ZUMBA jun	14:15～14:45 平泳ぎ	14:15～14:45 コアトレ				14:30～15:00 背泳ぎ	14:30～15:00 コアトレ			14:45～15:15 スイトレ	14:30～15:00 アクア 黒木	14:30～15:15 たのしみエアロ		14:30～15:00 アクア 黒木	14:30～15:15 たのしみエアロ	15:00～15:30 美尻&ダイエット (新山)				15:00	
16:00		15:30～16:30 新規クラス 脂肪燃焼カキラ makiko		15:15～16:00 GボールEX						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)		15:30～16:00 クロール	15:30～16:30 ホットヨガ 平(たいら)		15:30～16:15 ボディシェイブ 東松(とうまつ)					16:00		
17:00													16:15～16:45 コアトレ			16:45～17:15 背泳ぎ							17:00		
18:00																								18:00	
19:00	19:00～19:45 たのしみエアロ 東松(とうまつ)	19:15～20:00 美尻EX chihiro		19:00～19:45 ベリーダンス minami	19:00～19:30 背泳ぎ	19:00～19:45 たのしみエアロ mako	19:00～19:30 平泳ぎ	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			20:00～20:30 クロール		20:00～21:00 ホットヨガ 小野	20:00～20:45 湯汲(ゆくみ)				20:00～20:30 ベーシックヨガ (新山)			20:00～21:00 ホットピラティス 小野											20:00	
21:00																									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】 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。

【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。

【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。

【クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・スイトレ 12名】

**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。

