

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 12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
###	10:45~11:45 ★セルフメンテナ ヨガ ETUS			11:00~11:45 ★ホットピラティス Mariko			11:00~12:00 ★ホットヨガ 桂			11:00~12:00 ★ストレッチ 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 ★カガリリトトリ 村井			11:00
###	12:30~12:50 リズムコアトレ																	12:20~12:50 サーキット				12:00
###	13:15~14:00 心と身体を整える ヨガ TAKA		13:00~13:45 ★カガリリトトリ 村井			13:00~13:45 ★姿勢改善メソッド 榎			13:15~14:00 ★ホットピラティス SHIZUKA			13:00~13:45 ★バレエストレッチ 村井			13:00~13:45 ★ホットストレッチ TAKA			13:00~13:45 ★ホットピラティス KAKO				13:00
###				13:50~14:20 アクアビクス			14:30~15:00 ホットストレッチ								14:30~14:50 ★腰痛体操 Masa				13:50~14:20 アクアビクス			14:00
###	15:00~16:00 ★脂肪燃焼ヨガ Mari		14:30~14:50 リズムコアトレ									15:00~16:20 TRX			14:30~14:50 ★腰痛体操 Masa						15:00~16:00 ★脂肪燃焼ヨガ Mari	15:00
###			15:00~15:20 ★腰痛体操												★腰痛体操 16:00~16:20							16:00
###																						17:00
###			16:00~16:20 TRX			16:00~16:30 アクアビクス			16:00~16:30 TRX			16:00~16:30 アクアワーク			16:00~16:20 リズムコアトレ							18:00
###	19:00~20:00 ★ホットピラティス 塩尻											18:00~18:30 TRX			18:00~18:20 リズムコアトレ							19:00
###															19:00~19:20 筋膜リリース							19:00
###				19:30~20:30 ★代謝アップカキラ akiko			19:00~20:00 ★ホットヨガ 碧山			19:30~20:15 ★ヨガトレ Masa			19:15~20:00 ★自力整体 片倉									20:00
###																						20:00
※ 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

