

【スポーツクラブVivo in ホテルヒューイット甲子園】 祝日レッスンプログラム

時間	11月23日(火・祝)			時間
9:30	スタジオ	岩塩ホット スタジオ	プール	9:30
10:00	時間変更 10:15~11:15 ハワイアンフラ 高原		時間変更 10:30~11:00 クロール	10:00
11:00		11:00~11:30 ホットストレッチ	有料プログラム 11:30~12:30 初級スタート 泳法 YUKO	11:00
12:00	11:45~12:30 JEA監修メディカルアロマ ヨガ&ピラティス Ryoko			12:00
13:00	祝日プログラム 13:15~13:45 HIIT 佐藤	13:15~14:00 ホットヨガ Ryoko		13:00
14:00	14:15~15:00 ZUMBA jun		14:15~14:45 平泳ぎ	14:00
15:00	15:15~16:00 GボールEX			15:00
16:00				16:00
17:00		祝日プログラム 17:00~17:45 ストレッチ&筋膜 山岸		17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
20:00				20:00

- 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。
- 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、10:15開始~19:00終了までのレッスンを実施いたします。