

【スポーツクラブVivo in ホテルヒューイット甲子園】

ゴールデンウィーク祝日プログラム

5月3日

5月4日

5月5日

時間	火			水			木			時間		
10:00	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	10:00		
	時間変更											
10:15~11:15	ハワイアンフラ	10:15~10:45 筋膜リリース		10:30~11:30			10:30~11:00 サーキット	10:15~11:15 脂肪燃焼カキラ				
11:00	高原	鴨志田 11:00~11:30 ホットストレッチ		ウォーキングEX 愛子 祝日プログラム		10:45~11:15 アクアウォーキング 森本	Ryoko	明季子 (兒島)		11:00		
12:00	11:45~12:30 筋調整ヨガ 御囲		11:45~12:15 クロール 森本	11:45~12:15 Gボール 平岡 時間変更	12:15~12:45 ホットストレッチ 清水	11:30~12:00 クロール 森本	11:30~12:15 ジャズダンス 辻田	11:45~12:45 ホットヨガ Aya		12:00		
13:00		13:15~14:00 ホットヨガ 御囲		12:45~13:45 パレトン Narumi 祝日プログラム			13:00~13:45 ピラティス Ryoko		13:00~13:30 アクアウォーキング 山岸	13:00		
14:00			14:15~14:45 アクアウォーキング 鴨志田	14:00~14:30 HIIT 山下		14:45~15:15 平泳ぎ 山下	14:15~14:45 コアトレ 鴨志田		13:45~14:15 クロール 山岸	14:00		
15:00	14:15~15:00 ZUMBA jun	祝日プログラム 15:15~15:45 美尻エクササイズ 新山										
16:00					15:30~16:30 脂肪燃焼カキラ makiko			15:30~16:15 ホットヨガ 御囲		15:00		
17:00	16:30~17:30 ハワイアンフラ 高原						16:30~17:30 太極拳 辻本			16:00		
18:00										17:00		
19:00										18:00		
20:00										19:00		
	営業時間 短縮営業 10:00~20:00 (ジム・プール19:30)			定員							20:00	
				【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前にて、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。		

- 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。
- 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。