

神戸 西神南 スポーツクラブVivo GWプログラムスケジュール 2022年5月1日(日)~5月5日(木)

時間	5月2日(月)			5月3日(火)			5月4日(水)			5月5日(木)			5月1日(日)			時間
	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	
9:30																9:30
10:00																10:00
10:30																10:30
11:00	10:30~11:00 ミニボールエクササイズ 黄田	10:45~11:15 はじめてホットヨガ rina		10:30~10:50 リズムコアトレ waka			10:20~11:20 太極拳 入門クラス 橋本	10:15~11:15 ボディ メンテナンス ヨガ 畑	10:00~ フロント にて 整理券 配布		10:15~11:16 ヒーリング ヨガ 畑	10:00~ フロント にて 整理券 配布	10:30~11:15 ゆめすぼ (3歳~小1)	10:30~11:30 朝のハタヨガ フロー Aya	10:00~ フロント にて 整理券 配布	11:00
11:00	11:15~12:00 エンジョイエアロ 黄田			11:00~11:30 ホット美尻EX30 waka							11:00~11:45 たのしくエアロ 木下		11:30~12:30 スポーツタイム	11:45~12:45 【登録制ヨガスクール】 定員15名 ハタヨガ ボディコントロール Aya		12:00
12:00	10:45~ フロントにて 整理券 配布	スマート コンディショニング 水王		11:30~12:30 レズミルズスペシャル アタック30& コンバット30 中尾・NISSY	12:00~12:30 アロマホットストレッチ		12:00~12:45 ウルトラエアロ 森本	12:15~13:00 トータル リセット rina		11:30~12:00 ポールウォーキング (天候により中止あり)	11:50~12:10 筋膜リセット		12:20~13:20 HULA 永田	12:55~13:25 ホットゆるトレ NISSY		13:00
13:00	13:15~14:00 SALSATION® demo NORI			13:00~13:45 ポルドブラ 瀧本			12:40~13:10 サーキット30	13:15~14:15 ハワイアン フラ 高原					13:00~14:00 太極拳 橋本	13:30~14:15 心と体のホットヨガ		13:00
14:00		14:00~14:20 筋膜リセット		14:15~15:00 エンジン ステップ 竹内						13:45~14:30 ダンス HIPHOP ATM	14:00~14:45 ホット ピラティス NISSY		14:10~15:10 waka			14:00
15:00	14:30~15:00 リズムコアトレ rina						14:30~15:00 バドミントン			14:30~15:00 サーキット30			レベルアップ太極拳 有料クラス15名 橋本	14:30~15:00 サーキット30		15:00
16:00	15:30~16:30 バドミントン	15:15~16:00 はじめてヨガ rina		15:15~16:00 ルーシーダットン 竹内				15:15~16:15 リフレッシュ ホットヨガ まゆみ		15:00~15:45 レズミルズ ボディコンバット NISSY	15:30~16:00 筋調整ヨガ rina		15:10~15:55 サーキット コア 丸山			16:00
17:00								16:00~16:45 ゆめすぼ (3歳~小1)					16:30~17:15 全身ゆるゆる ストレッチ waka			17:00
18:00		17:15~18:00 リフレッシュヨガ rina		17:00~17:45 やさしい ピラティス NISSY			17:15~18:15 体幹エクササイズ						17:40~17:55 HIIT			18:00
19:00		19:00~19:30 アロマホットストレッチ		18:00~18:30 ポールスターストレッチ waka			18:00~18:30 肩こり・腰痛改善 コンディショニング 森本									19:00
20:00																20:00
21:00		20:15~21:15 ヒーリング ヨガ Kei														21:00
22:00		21:30~21:50 筋膜リセット														22:00

1.3週目
バドミ
トン
2.4週目
卓球

【登録制ヨガスクール】(登録されたお客様のみ利用可
・月4回(2回)の完全登録制のヨガスクールです。
※Vivo会員様は別途月会費で参加可。
【有料クラス】
3ヶ月ごとのカルチャースクール(別途申し込み必要)
【スタジオ空き時間】
・空き時間をご利用希望される方はスタッフまでご相談ください。