

【スポーツクラブVivo in ホテルヒューイット甲子園 2022年8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																									10:00
11:00	10:30~11:15 かんたんエアロ 新垣	10:15~10:45 ホットストレッチ		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		10:30~11:15 ホットピラティス YUKO		10:30~11:30 筋膜&ストレッチ	10:30~11:00 筋膜&ストレッチ	10:30~11:30 ホットヨガ Aya	10:45~11:30 アクティブST &コアEX		10:30~11:15 ホットヨガ Sae		11:00	
12:00		11:30~12:30 骨盤調整ヨガ 里桜(りお)		11:00~11:30 背泳ぎ	11:45~12:30 ピラティス Ryoko		11:45~12:15 クローリング			11:30~12:00 クローリング		11:30~12:30 ジャズダンス 辻田	11:45~12:45 ホットヨガ Aya		11:30~12:00 アクア YUKO		11:30~12:00 アクア	11:15~11:45 コアトレ	12:00~12:30 ホットストレッチ	12:00~12:45 ピラティス &ボールST tomomi		11:30~12:00 クローリング		12:00	
13:00	12:15~13:15 健康教室 (有料登録制)												12:15~12:45 ホットストレッチ												13:00
14:00	13:45~14:45 ZUMBA 絵里奈	14:00~14:30 筋膜リリース		14:15~15:00 ZUMBA jun			14:15~14:45 アクアウォーキング			14:30~15:00 背泳ぎ		13:30~14:00 コアトレ Narumi	13:15~14:00 ホットヨガ Ryoko		13:30~14:30 ホットヨガ YUKO		13:30~14:15 かんたんエアロ 黒木		13:30~14:00 クローリング		13:00~14:00 ホットヨガ 淡川	14:15~14:45 平泳ぎ		14:00	
15:00	15:00~16:00 ベリーダンス Minami	15:30~16:30 脂肪燃焼カキラ makiko		15:15~16:00 GボールEX													14:45~15:15 スイトレ			14:30~15:00 アクア 黒木	14:30~15:15 たのしむエアロ		15:00~15:30 美尻EX		15:00
16:00													15:30~16:15 ホットヨガ 御園(おかこい)	15:30~16:30 初級水泳 (有料登録制) YUKO						15:30~16:30 ホットヨガ 平(たいら)	15:30~16:15 ボディシェイプ 東松(とうまつ)				16:00
17:00				16:30~17:30 ハワイアンフラ 高原																	16:45~17:15 平泳ぎ				17:00
18:00																									18:00
19:00	19:00~19:45 たのしむエアロ 東松(とうまつ)	19:15~20:00 美尻EX chihiro		19:00~19:45 ファイティングEX 里桜(りお)			19:00~19:30 クローリング	19:00~19:45 たのしむエアロ mako				19:00~20:00 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
21:00																									21:00
22:00																									22:00

定員

【常温スタジオ 21名】
【岩塩ホットスタジオ 22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。

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】
【クローリング・平泳ぎ・背泳ぎ・スイトレ・初心者 12名】

13名を超える場合は、2コース使用致します。

有料プログラム

【健康教室】
★月曜日12:15~13:15

【初級水泳】
★木曜日15:30~16:30

【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。

