

2020年
4月1日～

スタジオレッスン タイムテーブル

☑ = 初めての方向け
定員 各クラスの定員人数

VIVA FITNESS & SPA フィットネス&スパ VIVA板宿
TEL.078-734-2855

営業時間/平日10:00～23:00 土・日・祝 10:00～21:00 休館日/毎週水曜日
〒654-0011 神戸市須磨区前池町3丁目4番1号ビバタウン板宿ビル5F (山陽電鉄・神戸市営地下鉄「板宿」駅から徒歩3分)

10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00	月曜日			火曜日			水曜日	木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ1	スタジオ2	ショートレッスン	スタジオ1	スタジオ2	ショートレッスン		スタジオ1	スタジオ2	ショートレッスン	スタジオ1	スタジオ2	ショートレッスン	スタジオ1	スタジオ2	ショートレッスン	スタジオ1	スタジオ2	ショートレッスン	
10:30	ヨガ 10:30～11:15 KAORU	エンジョイエアロ 10:30～11:15 志水	ストレッチポール 11:10～11:25 8a	骨盤ストレッチ 10:30～11:15 KAORU				ベーシックエアロ 10:15～11:00 森川	バレエ 10:45～11:30 梅本		ラテンダンス 10:30～11:15 青山	ヨガ 10:30～11:15 淡川	チャレンジエアロ 10:20～11:05 多田	ピラティス 10:30～11:15 有田		ヨガ 10:20～11:05 金本				
11:30		お腹スッキリ 11:40～11:55		ZUMBA® 11:45～12:30 赤穂	ローインパクト 11:35～12:20 金本			ローインパクト 11:25～12:10 大野	ストレッチ 11:55～12:25 スタッフ				ベーシックエアロ 11:35～12:20 金橋	ポールリカバリ 11:40～12:25 有田				ストリートダンス 11:25～12:10 瀬口		
12:30	Hula 11:50～12:35 KAORU	ストレッチ 12:10～12:40 スタッフ		フィット GROUP FIGHT 45 12:55～13:40 中尾	バレエ 12:45～13:30 川崎			ZUMBA® 13:00～13:45 YOSHIKO	ヨガ 12:45～13:30 シェリー					POWERヨガ 12:40～13:25 金橋					ヨガ 12:45～13:30 市村	
13:30	ベーシックエアロ 12:55～13:40 坂口	ヨガ 12:55～13:40 シェリー		ヨガ 14:00～14:45 木下	ピラティス 14:00～14:45 澤野			フィット GROUP FIGHT 45 14:20～15:05 A I	ベリーダンス 14:10～14:55 Maco				ザ・ブーティ・バー The Booty Barre 14:05～14:50 有田	ヨガ 14:15～15:00 市村					ザ・ブーティ・バー The Booty Barre 13:00～13:45 有田	
14:30	STEP 14:00～14:45 坂口	やさしい整体 14:10～14:55 藤原		初級STEP 15:15～16:00 志水	POWERヨガ 15:15～16:00 澤野	ストレッチポール 15:10～15:25 8a		やさしい整体 15:30～16:15 藤原	ラテンダンス 15:25～16:05 Wilson				ピラティス 15:20～16:05 有田	ストレッチポール 15:20～15:50 市村					ポール&BOSU 14:15～14:55 スタッフ	
15:30	ボール&BOSU 15:15～15:55 スタッフ	コンテナラリー 15:30～16:15 SACHIKO							ジャズダンス 16:40～17:25 川崎				ZUMBA® 15:00～15:45 西本	バレエ 14:50～15:35 SACHIKO					トレーニング& ストレッチ 15:15～15:45 スタッフ	
16:30		ストレッチ 18:35～18:55 スタッフ		ZUMBA® 19:00～19:45 YOSHIKO	ラテンダンス 18:55～19:40 青山			ベーシックエアロ 18:10～18:55 森川	チャレンジエアロ 19:10～19:55 雨野				Hula 16:10～16:55 森川	バレエ応用(有料) 15:55～16:40 SACHIKO					チャレンジエアロ 15:25～16:10 山崎	
17:30	ベーシックエアロ 18:20～19:05 木下			フィット GROUP FIGHT 45 19:25～20:10 岡元	ヨガ 19:20～20:05 新井								Fit Hula 17:55～18:40 近藤	ヨガ 17:30～18:15 淡川					フィット GROUP FIGHT 45 17:45～18:30 A I	
18:30														フィット GROUP FIGHT 45 18:25～19:10 MISA						
19:30																				
20:30																				
21:30																				
22:30																				
23:00																				

HOT STUDIO ヨガに参加の際は
大量に汗をかく為、マットに敷く
用途として、ご自身でバスタオル
をご持参下さい。

第一スタジオの定員は25名
第二スタジオの定員は18名

※内容を一部変更させていただく場合がございますので、ご了承ください。 ※水曜日・土曜日19時～21時の少林寺拳法は有料プログラムです。 ※参加人数が多いクラスは、レッスン開始30分前にジムエリア入口にて整理券を配布させていただきます。