

# 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 神戸市須磨区新港町3丁目4番1号ビバクワン板宿ビル5F (山陽電鉄：神戸市須磨地下鉄「板宿」駅から徒歩3分)

時間	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	
10:00							休館日													
10:30																				
11:00	ヨガ 10:30～11:15 KAORU	エンジョイエアロ 10:30～11:15 志水	ストレッチボール 11:10～11:25	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																				
12:00	Hula 11:50～12:35 KAORU	お籠スッキリ 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		ジャズダンス 11:45～12:30 田中			ベーシックエアロ 11:35～12:20 金橋	ボールリカバリ 11:40～12:25 有田					
12:30																				
13:00	ベーシックエアロ 12:55～13:40 坂口	ヨガ 12:55～13:40 シェリー		フィット GROUP FIGHT45 12:55～13:40 中尾	バレエ 12:45～13:30 川崎			ZUMBA 13:00～13:45 YOSH-KO	ヨガ 12:45～13:30 シェリー		パワー GROUP POWER45 13:05～13:50 前田	ボールコンディショニング 13:00～13:45 木下								
13:30																				
14:00	STEP 14:00～14:45 坂口	やさしい整体 14:10～14:55 藤原		ヨガ 14:00～14:45 木下	ピラティス 14:00～14:45 澤野			フィット GROUP FIGHT45 14:20～15:05 A I	バリゲダンス 14:10～14:55 Maco		グループティーバー The Booty Barre 14:05～14:50 有田	ヨガ 14:15～15:00 市村		パワー GROUP POWER 45 14:00～14:45 前田						
14:30																				
15:00	ボール&BOSU 15:15～15:55 スタッフ	コンテンポラリー 15:30～16:15 SACH-KO		初級STEP 15:30～16:00 志水	POWERヨガ 15:15～16:00 澤野	ストレッチボール 15:10～15:25					やさしい整体 15:30～16:15 藤原	ラテンダンス 15:25～16:05 Wilson								
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30	ベーシックエアロ 18:20～19:05 木下	ストレッチ 18:35～18:55 スタッフ		ZUMBA 19:00～19:45 YOSH-KO	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			フィット Hula 17:55～18:40 近藤									
19:00																				
19:30	フィット GROUP FIGHT45 19:25～20:10 岡元	ヨガ 19:20～20:05 新井		パワー GROUP POWER45 20:05～20:50 楠瀬	ピラティス 20:05～21:50 YOSH-KO						ベーシックエアロ 19:05～19:50 森川	ダンスストレッチ 19:00～19:30 林								
20:00																				
20:30	パワー GROUP POWER45 20:25～21:10 岡元	フローヨガ 20:40～21:25 谷口		フィット GROUP FIGHT45 21:05～21:50 ASUKA	HOT STUDIOヨガ 21:20～22:05 若松						フィット GROUP FIGHT45 20:10～20:55 A I	バレエ 19:35～20:20 林								
21:00																				
21:30	ストリートダンス 21:25～22:10 川原																			
22:00																				
22:30																				
23:00																				

**第1スタジオの定員は34名  
第2スタジオの定員は22名**

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、ご自分でバスタオルをご持参下さい。

※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。