

2020年  
10月1日～

# スタジオレッスンのタイムテーブル

☑ = 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)

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																			
10:30					Rootz by														
11:00	ヨガ 10:30～11:15 KAORU	インジョイエアロ 10:30～11:15 志水		骨盤ストレッチ 10:30～11:15 KAORU	SALSATION® 10:20～11:05 NORI			ベーシックエアロ 10:15～11:00 森川	バレエ 10:15～11:30 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	ヨガ 11:45～12:30 シェリー		ZUMBA® 11:45～12:30 赤穂	ローインパクト 11:35～12:20 金本			エアロマニア 11:25～12:10 大野	ストレッチ 11:55～12:25 スタッフ		じょうじょう 自衛術 11:40～12:25 岸本	ジャズダンス 11:15～12:30 田中		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				
12:30																			
13:00	GROUP CORE 12:55～13:25 戸田 タオル 35名	ベーシックエアロ 12:55～13:40 吉田		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		GROUP POWER 45 13:05～13:50 前田	ポールコンディショニング 13:00～13:49 木下		GROUP CORE 12:50～13:20 数本 タオル 35名	POWERヨガ 12:40～13:25 金橋				
13:30																			
14:00	STEP 14:00～14:45 吉田	姿勢改善体操 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			GROUP FIGHT 45 14:20～15:05 AI	ベリーダンス 14:10～14:55 Maco		ザ・ブティーバー The Booty Barre 14:05～14:50 有田	ヨガ 14:15～15:00 市村		GROUP FIGHT 45 13:50～14:35 中尾	Rootz by SALSATION® 13:45～14:30 NORI				
14:30																			
15:00																			
15:30	ボール&BOSU 15:15～15:55 スタッフ	コンテポラリー 15:30～16:15 SACHIKO		初級STEP 15:15～16:00 志水	POWERヨガ 15:15～16:00 澤野			姿勢改善体操 15:30～16:15 藤原	ラテンダンス 15:25～16:10 Wilson		ピラティス 15:20～16:05 有田			ZUMBA® 15:00～15:45 西本	バレエ 15:50～16:40 SACHIKO				
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30	GROUP CORE 19:15～19:45 数本 タオル 35名	ベーシックエアロ 18:30～19:15 木下		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			Fit Hula 17:55～18:40 近藤			GROUP CORE 17:15～17:45 戸田 タオル 35名	バレエ応用(有料) 15:55～16:40 SACHIKO				
19:00																			
19:30	GROUP FIGHT 45 20:05～20:50 岡元	ヨガ 19:45～20:30 新井		GROUP POWER 45 20:05～20:50 楠瀬	ピラティス 20:05～20:50 YOSHIKO			GROUP POWER 45 19:30～20:15 楠瀬	チャレンジエアロ 19:10～19:55 雨野		ZUMBA® 19:05～19:50 中野	ベーシックエアロ 19:05～19:50 森川		GROUP FIGHT 45 18:15～19:00 MISA	ヨガ 17:30～18:15 淡川				
20:00																			
20:30	GROUP POWER 45 21:10～21:55 岡元	ストリートダンス 21:25～22:10 川原		GROUP CORE 21:15～21:45 三村 タオル 35名				GROUP CORE 20:45～21:15 戸田 タオル 35名	ヨガ 20:20～21:05 市村		GROUP FIGHT 45 20:10～20:55 AI	ヨガ 20:15～21:00 中野		GROUP POWER 45 19:25～20:10 前田	金剛禅本山少林寺 神戸板宿道院(有料) 19:00～21:00 武貞				
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30																			
23:00																			

第1スタジオの定員は39名  
第2スタジオの定員は24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、ご自身でバスタオル  
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。