

2021年  
1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 神戸市須磨区池田町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 休館日	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	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	Rootz by SALSATION® 10:20~11:05 NORI		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			R30 11:15~11:45 楠瀬 8名																
12:00	Hula 11:40~12:25 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		じまじまじつ 自強術 11:40~12:25 岸本	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	ポールリカバリ 11:40~12:25 有田	R30 11:45~12:15 中尾 8名	ベーシックエアロ 11:35~12:20 金本	ストリートダンス 11:25~12:10 瀬口		
13:00	GROUP CORE 12:55~13:25 戸田	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 戸田	ポールコンディショニング 13:00~13:45 木下		GROUP FIGHT 45 12:50~13:35 中尾	POWERヨガ 12:40~13:25 金橋		ザ・ブーティー・バー The Booty Barre 13:00~13:45 有田	ヨガ 12:45~13:30 市村		
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・ブーティー・バー The Booty Barre 14:05~14:50 有田	ヨガ 14:15~15:00 市村		GROUP CORE 13:55~14:25 数本	Rootz by SALSATION® 13:45~14:30 NORI		ピラティス 14:05~14:50 有田	トレーニング & ストレッチ 14:15~14:45 スタッフ		
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 14:50~15:35 SACHIKO		GROUP CORE 15:45~16:15 三村	チャレンジ エアロ 15:25~16:10 吉田		
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30		ベーシックエアロ 18:30~19:15 木下																	
19:00																			
19:30	GROUP FIGHT 45 19:35~20:20 岡元	ヨガ 19:45~20:30 新井		ZUMBA® 19:00~19:45 YOSHIKO	ラテンダンス 18:55~19:40 青山	R30 19:15~19:45 岩切 8名		GROUP POWER 45 19:20~20:05 楠瀬	チャレンジエアロ 19:10~19:55 雨野		Fit Hula 17:55~18:40 近藤		GROUP FIGHT 45 18:15~19:00 MISA	GROUP CORE 17:15~17:45 戸田		GROUP POWER 45 19:25~20:10 戸田	ヨガ 17:30~18:15 淡川		
20:00																			
20:30	GROUP POWER 45 20:40~21:25 岡元			GROUP POWER 45 20:00~20:45 楠瀬	ピラティス 20:05~20:50 YOSHIKO			GROUP CORE 20:30~21:00 数本	ヨガ 20:20~21:05 市村		ZUMBA® 19:05~19:50 中野		GROUP FIGHT 45 20:10~20:55 AI	GROUP POWER 45 19:25~20:10 戸田		金剛禪本山少林寺 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。