

2021年
1月1日～

スタジオレッスンスケジュール

☑ = 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							休館日													
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			
11:00			R30 11:15～11:45 楠瀬 8名							R30 11:15～11:45 岩切 8名										
11:30																				
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		じまじま自習術 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 雨野	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		
12:30																				
13:00	GROUP CORE 12:55～13:25 数本 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 岩切	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	ヨガ 12:40～13:25 雨野		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		
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						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 タオル 35名	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		
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 嘉納	バレエ 14:50～15:35 SACHIKO		GROUP CORE 15:45～16:15 三村 タオル 35名	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 中尾 8名					Fit Hula 17:55～18:40 近藤			GROUP CORE 17:15～17:45 戸田 タオル 35名	ヨガ 17:30～18:15 淡川		GROUP POWER 45 16:40～17:25 AI	GROUP FIGHT 45 17:45～18:30 AI		
20:00																				
20:30																				
21:00	GROUP POWER 45 20:40～21:25 岡元			GROUP POWER 45 20:00～20:45 戸田	ピラティス 20:05～20:50 YOSHIKO						ZUMBA® 19:05～19:50 中野	ヨガ 20:15～21:00 中野		GROUP FIGHT 45 20:10～20:55 AI	GROUP POWER 45 19:25～20:10 戸田		GROUP FIGHT 45 18:15～19:00 MISA	金剛禅総本山少林寺 神戸板宿道院(有料) 19:00～21:00 武貞		
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。