2021年
6月21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 FITNSS & 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」駅から北へ徒歩3分）

月曜日

スタジオ1	スタジオ2	ショートレッスン
ヨガ 10:30～11:15 KAORU	エンジョイエアロ 10:30～11:15 志水	
Hula 11:40～12:25 KAORU	ヨガ 11:45～12:30 シェリー	
GROUP CORE 12:55～13:25 薮本 タオル 35名	ベーシックエアロ 12:55～13:40 吉田	
STEP 14:00～14:45 吉田	姿勢改善体操 14:10～14:55 藤原	
ボール&BOSU 15:15～15:55 スタッフ 28名	コンテンポラリー 15:30～16:15 SACHIKO	
ベーシックエアロ 18:30～19:15 木下		R30 18:45～19:15 楠瀬 8名
GROUP FIGHT 45 19:35～20:20 岡元	ヨガ 19:40～20:25 新井	
GROUP POWER 45 20:40～21:25 岡元	SALSATION® DEMO 20:45～21:30 NORI	
GROUP CORE 21:45～22:15 岡元 タオル 35名		

火曜日

スタジオ1	スタジオ2	ショートレッスン
	Rootz by SALSATION® 10:20～11:05 NORI	R30 11:00～11:30 楠瀬 8名
骨盤ストレッチ 10:30～11:15 KAORU	ローインパクト 11:35～12:20 金本	
ZUMBA® 11:45～12:30 赤穂		
GROUP FIGHT 45 12:55～13:40 中尾	バレエ 12:45～13:30 川崎	
ヨガ 14:00～14:45 木下	ピラティス 14:00～14:45 澤野	
初級STEP 15:15～16:00 志水	POWERヨガ 15:15～16:00 澤野	
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
GROUP POWER 45 20:00～20:45 戸田	ピラティス 20:05～20:50 YOSHIKO	
GROUP CORE 21:05～21:35 戸田 タオル 35名		

水曜日

休館日

木曜日

スタジオ1	スタジオ2	ショートレッスン
ベーシックエアロ 10:15～11:00 森川	バレエ 10:45～11:30 梅本	R30 11:15～11:45 岩切 8名
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	
ZUMBA® 13:00～13:45 YOSHIKO	ヨガ 12:45～13:30 シェリー	
GROUP FIGHT 45 14:20～15:05 AI	ベリーダンス 14:10～14:55 Maco	
姿勢改善体操 15:30～16:15 藤原	ラテンダンス 15:25～16:10 Wilson	
	ジャズダンス 16:30～17:15 川崎	
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	
GROUP POWER 45 19:20～20:05 岩切		
GROUP CORE 20:30～21:00 三村 タオル 35名	ヨガ 20:20～21:05 市村	

金曜日

スタジオ1	スタジオ2	ショートレッスン
ヨガ 10:30～11:15 淡川	ラテンダンス 10:30～11:15 青山	
自彊術 11:40～12:25 岸本	ジャズダンス 11:45～12:30 田中	
GROUP POWER 45 13:05～13:50 岩切	ボールコンディショニング 13:00～13:45 木下	
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	
ピラティス 15:20～16:05 有田		
Fit Hula 17:55～18:40 近藤		
ZUMBA® 19:05～19:50 中野	ベーシックエアロ 19:05～19:50 森川	R30 19:15～19:45 岩切 8名
GROUP FIGHT 45 20:10～20:55 AI	ヨガ 20:15～21:00 中野	
GROUP POWER 45 21:15～22:00 AI		

土曜日

スタジオ1	スタジオ2	ショートレッスン
チャレンジエアロ 10:20～11:05 雨野	ピラティス 10:30～11:15 有田	
ベーシックエアロ 11:35～12:20 金橋	ボールリカバリー 11:40～12:25 有田	R30 11:45～12:15 中尾 8名
GROUP FIGHT 45 12:50～13:35 中尾	POWERヨガ 12:40～13:25 金橋	
GROUP CORE 13:55～14:25 薮本 タオル 35名	SALSATION® DEMO 13:45～14:30 NORI	
ZUMBA 15:00～15:45 西本	バレエ 14:50～15:35 SACHIKO	
GROUP CORE 17:15～17:45 戸田 タオル 35名	バレエ応用(有料) 15:55～16:55 SACHIKO	
GROUP FIGHT 45 18:15～:19:00 MISA	ヨガ 17:30～18:15 淡川	
GROUP POWER 45 19:25～20:10 戸田	金剛福総本山少林寺 神戸板宿道院(有料) 19:00～21:00 武貞	

日曜日

スタジオ1	スタジオ2	ショートレッスン
ヨガ 10:20～11:05 金本	ストリートダンス 11:25～12:10 瀬口	
ベーシックエアロ 11:35～12:20 金本	ヨガ 12:45～13:30 市村	
ザ・ブーティー・バー The Booty Barre 13:00～13:45 有田	トレーニング&ストレッチ 14:15～14:45 スタッフ	
ピラティス 14:05～14:50 有田	チャレンジエアロ 15:25～16:10 吉田	
GROUP CORE 15:45～16:15 三村 タオル 35名	ヨガ 16:40～17:25 京傳	
GROUP POWER 45 16:40～17:25 AI		
GROUP FIGHT 45 17:45～18:30 AI		

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1スタジオの定員は39名
第2スタジオの定員は24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頂きます。