

2011年

10月1日

スタジオレッスンスムタイムテーブル

🌸 = 初心者の方向け

👤 = 各クラスの定員人数

Viva FITNESS & SPA

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)

時刻	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	スタジオ1	スタジオ2		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2		
10:00					休館日										
10:30															
11:00	ヨガ 🌸 10:30~11:30 KAORU	エンジョイエアロ 10:30~11:20 志水	骨盤ストレッチ 10:30~11:30 KAORU				ベーシックエアロ 🌸 10:30~11:20 米山まゆみ	バレエ 11:00~12:00 北野	ラテンダンス 10:30~11:30 青山	HOTSTUDIO ガ 10:30~11:30 淡川	ベーシックエアロ 🌸 10:15~11:05 小東		ジャイロキネシス 10:45~11:45 YUMI	ストリートダンス 11:10~12:10 瀬口	
11:30		お腹スッキリ 🌸 11:40~11:55		ZUMBA 11:35~12:25 SAORI							STEP 11:20~12:10 金橋	HIPHOP入門 🌸 11:30~12:00 MOCHII			
12:00	Hub 🌸 11:50~12:40 KAORU	ダンスストレッチ 12:10~12:40 MAKKO	ローインパクト 11:50~12:40 金本				エアロマニア 11:35~12:35 山崎		じきょうじゅつ 自彊術 11:40~12:40 秋吉	ジャズダンス 11:45~12:45 田中		HIPHOP初級 12:00~12:30 MOCHII	入門エアロ 🌸 12:00~12:30 YUMI		
12:30															
13:00	ベーシックエアロ 🌸 12:55~13:45 新田	HOTSTUDIO ガ 12:50~13:50 シェリー	EOS エイブ 13:00~13:50 SAORI	バレエ応用(有料) 12:40~13:40 黒田			ZUMBA 12:50~13:40 YOSHIO	HOTSTUDIO ガ 12:30~13:30 シェリー	テクニク15 12:55~13:10 パワー GROUPPOWER45 13:15~14:00 大谷	月替わり お楽しみレッスン 13:00~13:45 ビバスタッフ	POWER ガ 12:25~13:25 金橋	HIPHOP中級 12:35~13:35 MOCHII	ダンスフィットネス 12:45~13:35 川原	HOTSTUDIO ガ 12:40~13:40 市村	
13:30															
14:00															
14:30	STEP 14:00~14:50 新田	中国健康体操 🌸 14:00~15:00 肥嶋	ベーシックエアロ 🌸 14:10~15:00 澤野	自力整体 🌸 14:00~15:00 藤原			テクニク15 14:00~14:15 キック GROUPKICK45 14:20~15:05 山本	ベリーダンス 13:50~14:50 Macco	オリジナル 初・中級STEP 14:15~15:00 澤野	ヨガ 14:15~15:15 市村	ZUMBA 13:40~14:30 金橋	入門エアロ 14:00~14:30 あゆ	ローインパクト 14:10~15:00 関野	ピラティス 🌸 14:05~15:05 山崎	
15:00															
15:30	リセット & コンディショニング 15:05~16:05 田中里佳		STEP 15:15~16:05 志水	チャレンジエアロ 15:15~16:15 関野			ポール エクササイズ 15:20~16:10 淡川	ヨガ 15:15~16:15 瀬川	ピラティス 🌸 15:20~16:20 澤野	お腹スッキリ 🌸 15:30~15:45	サーキットエアロ 14:55~15:55 あゆ	バレエ 14:50~15:50 黒田	チャレンジエアロ 15:25~16:25 山崎	ベリーダンス 15:15~16:15 Maasha	
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30	ベーシックエアロ 🌸 18:20~19:10 志水	お腹スッキリ 🌸 18:30~18:45	バランス コンディショニング 18:00~18:50 SAORI				ベーシックエアロ 🌸 18:15~19:05 森川		FitHub 🌸 18:00~18:50 斉藤	ダンスストレッチ 🌸 18:30~19:00 MAKKO	ハワイアンフラ 🌸 16:10~17:10 吉田	バレエ応用(有料) 15:55~16:55 黒田	STEP 16:40~17:30 関野		
19:00															
19:30	キック GROUPKICK45 19:30~20:15 山本	HOTSTUDIO ガ 19:20~20:20 瀬川	サーキットエアロ 19:05~19:55 和田	ラテンエアロ 18:55~19:45 青山			チャレンジエアロ 19:25~20:15 和田	ベリーダンス 19:10~20:10 Macco	ベーシックエアロ 🌸 19:05~19:55 YUMI	バレエ入門 🌸 19:05~19:35 MAKKO	ベーシックエアロ 🌸 17:20~18:10 金本	HOTSTUDIO ガ 17:30~18:30 淡川	キック GROUPKICK45 18:25~19:10 山本		
20:00															
20:30	パワー GROUPPOWER45 20:30~21:15 余膳	ストリートダンス 21:00~22:00 川原	ZUMBA 20:10~21:10 金橋	ジャズダンス 20:00~21:00 瀬口			STEP 20:25~21:15 和田	HOTSTUDIO ガ 20:25~21:25 市村	キック GROUPKICK60 20:10~21:10 岡本	ジャイロキネシス 🌸 20:05~21:05 YUMI	POWER GROUPPOWER60 19:25~20:25 大谷	少林寺拳法(有料) 神戸板宿支部 19:00~21:00 武貞			
21:00															
21:30	骨盤コアトレーニング &リラクゼーション 21:30~22:00		テクニク15 21:25~21:40 キック GROUPKICK45 21:45~22:30 ASUKA	HOTSTUDIO ガ 21:25~22:25 金橋			パワー GROUPPOWER60 21:30~22:30 大谷		ピラティス 🌸 21:25~22:25 YOSHIO	Yoga 21:20~22:20 瀬川					
22:00															
22:30															
23:00															

📍 VMAライド(20分)
有酸素エリアにて、バイクのグループ
レッスンを行います。(定員6名)

月	20:30
火	11:00 20:30
木	11:00 20:30
金	20:30
土	14:30
日	13:30

※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、整理券を配布させていただきます。