

VITA Fitness Program 2018.4



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		祝日		
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	
10			ピラティス 井上(智) 10:20~				ピラティス 東口 10:20~										10
	青竹踏み 狩野10:30~			水泳教室 10:30~	シンプルヨガ 宮本 10:30~	水泳教室 10:30~			ポディーバー 狩野 10:30~	水泳教室 10:30~	0-1パ'外45 宮本 10:30~	水泳教室 10:30~	0-1パ'外45 宮田 10:30~				11
11																	11
	バーソックステップ 田村11:15~		ストリートダンス 内藤 11:30~	水泳教室 11:30~	カディオック 澤和 11:30~	水泳教室 11:30~			アドバンス 富安 11:30~	水泳教室 11:30~	ビギナーズ ヨガ 井上(香) 11:30~	水泳教室 11:30~	ZUMBA 伊藤・八子 11:30~	アクアピクス 井谷 11:00~			12
12																	12
	腰痛体操 狩野12:15~		0-1パ'外45 菊谷 12:30~				ステップ 伊藤 12:15~										13
13																	13
	S,ガ'ナル 狩野13:30~		青竹踏み 花田13:30~		リトモス 安藤 13:30~		ヨガ 村上 13:15~			腰痛体操 狩野13:30~		フラダンス 今村 13:00~					14
14																	14
	ジョット.I70 宮本14:15~		太極拳 七條 14:15~		ジャズダンス 若林 14:30~				加リバーナ 狩野 14:15~	アクアピクス 小笠原 14:30~	カディオック 澤和 14:00~		ボールエクササイズ 狩野13:45~				15
15																	15
	シェイプアップ ヨガ 宮本15:00~	アクアピクス 黒原 15:30~	ZUMBA 片岡(暁) 15:30~	アクアピクス 柴崎 15:30~		アウォーク 狩野15:30~											16
16																	16
	フラダンス 今村 16:15~		1・3週				ラテンダンス 山口 15:45~										17
17																	17
			ボールエクササイズ 狩野 16:45~		ZUMBA 片岡(昭) 16:45~												18
18																	18
	リトモス 安藤 18:30~		0-1パ'外 狩野18:15~				フラダンス 八田 17:45~										19
19																	19
		アクアピクス 小笠原 19:00~	エアロ レギュラー 田村19:00~				ジャズダンス 藤村 19:00~	アクアピクス 井上(智) 19:00~	ポディーバー 井上(智) 19:00~								20
20																	20
	ZUMBA 片岡(暁) 19:30~																21
21			ステップ 田村 20:15~		ヨガセラピー 井上(香) 20:15~		ZUMBA 古川 20:00~		ピラティス 井上(智) 20:00~								21

伊藤1・3・5週
八子2・4週

1・3・5週

2・4週

火曜・木曜が祝日の場合は太極拳・ヨガは休講となります
20時00分まで各曜日のプログラム構成です

【営業時間】
 平日: 10:00~22:00 (21:00 ラストイン)
 日祝: 09:00~21:00 (20:00 ラストイン)
 休館日: 毎月第3月曜日(祝日は営業)
 ※時期により異なる場合がございます
ヴィータ直通 ☎06-6878-3401

※都合によりプログラム及び担当者を変更する場合がございます ※水泳教室実施中にご利用いただけません

ランナーズ サポートプログラム

《2018年4月日程》

◎通常練習会

1・8・15・29日（日） 10:00 ～ 12:30

26日（木） 10:30 ～ 12:30

※木曜日は5km～10kmのペース走です

◎初心者練習会

21日（土） 10:00 ～ 12:00

主な練習コースは
ヴィータ～万博公園（約4.5km）です

- 当日は体調に十分ご注意ください
- 走りやすいシューズ・ウエアでご参加ください
- 必要に応じて、各自で水分補給をお願いいたします
- ランニング中は無理をせず、マイペースを心がけましょう
- 万一体調が悪くなった場合は、ご遠慮なくお申し出てください
- ランニングコースは、状況により変更する場合がございます
- ランニングに関することは、お気軽に担当者へお尋ねください
- 荒天の場合は、ランニングを中止して見学席にてセミナーを実施致します

対 象：ヴィータ会員様 及び会員様ご同伴の方

参 加 費：会員様無料

※施設利用（浴室含む）の場合、デイトム会員様は700円（平日除く）

一般の方は1,296円（浴室利用可）

※会員様ご同伴に限ります

担 当：樋口隆志（ヴィータ専任ランニングアドバイザー）

定 員：各30名様

集 合：ヴィータ2階見学席（フロント後ろの階段からお上がりください）

【お申込みはヴィータフロントまたはお電話にてご予約をお願い申し上げます】

4月の岩盤浴プログラム



月	火	水	木	金	土	日
						1日
						3カ / 天方
						11:40
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	3カ / 天方	3カ / 柴崎	ピラティス/東口		3カ / 花田	3カ / 花田
	19:00	13:00	19:40		12:20	12:20
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	3カ / 天方	3カ / 柴崎	ピラティス/東口		3カ / 天方	3カ / 花田
	19:00	13:00	11:40		12:20	12:20
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	3カ / 天方	3カ / 柴崎	ピラティス/東口			3カ / 天方
	19:00	13:00	19:40			11:40
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	3カ / 天方	3カ / 柴崎	ピラティス/東口		3カ / 花田	3カ / 花田
	19:00	13:00	11:40		12:20	12:20

※ 担当者は、変更する場合がございます。

◆受講料◆
(各1回)

ヴィータ会員 ￥ 310-

ホテル会員 ￥ 1,296-

ビジター ￥ 2,160-

※プログラム受講前後に天然軟水風呂利用可

◆定員◆

各回ともに10名

◆その他◆

岩盤浴会員の方も受講いただけます

※¥7,776-/月4回

サムエ&タオルセット付 + 天然軟水風呂利用可

お問い合わせ ウェルネスクラブ ヴィータ 06-6878-3401