

# 神戸 西神オリエンタルホテル スポーツクラブVivo レッスンプログラム 2016年 9月～

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間	
	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール		
9:30	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	9:30	
10:00	9:30~10:15 スラックライン 自由参加												9:30~10:15 スラックライン 自由参加									10:00	
11:00	10:30~11:30 ホットヨガ 恒川 Aya			10:15~11:15 キネシス チェーン 青山			10:30~11:30 ヨガ まゆみ						10:15~11:00 中国気功 黒木	10:30~11:00 ホットストレッチ		10:30~11:30 【カルチャースクール】 ヨガ YOKO			10:30~11:00 太極拳 (登録制) 橋本	10:30~11:00 ホットストレッチ	11:00		
12:00	10:40~11:25 ボル・ド・ブラ(初級) 恒川			11:00~12:00 スイミング スクール中級 (登録制) 大木			10:40~11:10 クロール 濱田			11:00~12:00 ホットヨガ 桂			11:30~12:30 ヨガ 山村	11:30~12:00 アクアサーキット 黒木		11:30~12:00 プライベート (登録制)			11:10~12:10 太極拳 橋本	11:15~11:45 アクアウォーキング	12:00		
13:00	11:40~12:25 機能改善ボールEX 恒川			11:30~12:15 フィットネスフラ ～NANIアロハ～ Naomi			11:45~12:45 ホットヨガ まゆみ			12:15~12:45 ゆるトレ			11:30~12:30 ヨガ 山村	12:15~13:15 スイミング スクール初級 (登録制) 大木		12:20~12:50 ホットストレッチ					13:00		
14:00	12:00~12:30 平泳ぎ 濱田			12:30~13:30 ルーシー ダットン 恒川			13:00~14:00 太極拳 橋本			13:00~14:00 らくらくヨガ 京傳			13:00~14:00 らくらくヨガ 京傳	13:15~14:00 ボル・ド・ブラ はじめてスイム	13:30~14:30 ヨガ 射場					13:00~13:30 1・3週 平泳ぎ 2・4週 背泳ぎ	13:00~14:00 ホットヨガ 小野	14:00	
15:00	12:40~13:10 アクアビクス 恒川						14:00~15:00 ヨガ 射場			14:15~15:15 グラヴィティヨガ (2週・4週のみ) 城			14:15~15:00 ピラティス Juri	14:15~15:00 ヨガ 射場			14:15~15:15 ホットヨガ YUKA					15:00	
16:00	13:00~13:20 筋膜リセット ゆるトレ						15:15~16:00 コアトレーニング 射場			15:30~16:15 ボル・ド・ブラ 瀧本			15:15~15:45 ホットストレッチ	15:15~15:45 筋膜リセット					15:00~15:20 筋膜リセット ゆるトレ			16:00	
17:00	13:30~14:00 ゆるトレ						16:15~16:45 ホットストレッチ						16:00~16:45 ストレッチヨガ			16:00~16:20 リラックスボール 16:25~16:45 ゆるトレ					16:30~19:30 スラックライン 自由参加	17:00~17:45 ストレッチヨガ	17:00
18:00										17:00~17:20 筋膜リセット			17:00~17:20 筋膜リセット			17:00~17:30 ホットストレッチ							18:00
19:00	13:30~14:00 アクアビクス 恒川						18:00~18:20 リラックスボール 18:25~18:45 ゆるトレ			17:30~18:30 ホットヨガ 澤野			17:30~18:30 ホットヨガ 澤野	18:15~18:45 ボル・ド・ブラ ストレッチ 【定員10名】					ジム有料プログラム		プール有料プログラム		19:00
20:00	18:30~19:00 ホットストレッチ			18:30~19:30 ホットヨガ 丸山										19:00~20:00 ホットヨガ Aya					【太極拳】 ◎日曜日 10:30~11:00 担当:橋本 その他、パーソナルストレッチやピラ ティス等もごさいますので、詳細は 館内掲示POPにてご確認ください。		【プライベートレッスン】 ◎土曜日 11:30~12:00 担当:改森		20:00
21:00	19:20~20:20 太極拳 橋本			19:00~19:30 筋膜リセット 丸山			19:00~20:00 ホットヨガ 桂			19:00~20:00 ピラティス 澤野			19:30~20:30 整体ストレッチ ICHIRO					【ホットヨガ カルチャースクール】 ◎金曜日 13:30~14:30 担当:射場 ◎土曜日 10:30~11:30 担当:YOKO 【月4回コース/月2回コース】 スクール会員様のみご参加いただけます (Vivo会員様は別途月会費が必要です)		【スイミングスクール】 ★中級 火曜日 11:00~12:00 ★初級 金曜日 12:15~13:15 担当:大木		21:00	
	20:00~21:00 ホットヨガ 淡川			20:00~21:00 ヨガ 木下			19:30~21:30 スラックライン 自由参加			20:15~20:45 1・3週 平泳ぎ 2・4週 クロール			20:15~20:45 ホットストレッチ					* 事前にフロントにてお申込み下さい。(料金等の詳細はフロントまで)					

### 【 レッスンにご参加の皆様へお願い 】

- レッスン開始5分後の入場、レッスン開始後の途中退場は出来ません。体調が優れない場合は、スタッフにお声掛けください。
- インストラクターの都合により、プログラムを変更する場合がございますので予めご了承ください。
- 祝日(営業時間 10:00~20:00)は原則、19:00までに終了するプログラムの実施と致します。

### 【 休館日のお知らせ 9月~11月 】

- 9月29日(木)・30日(金) ※19日(月)・22日(木) 祝日営業
- 10月30日(日)・31日(月) ※10日(月) 祝日営業
- 11月29日(火)・30日(水) ※3日(木)・23日(水) 祝日営業

■ スタジオ

クラス	内容	時間	対象
ヨガ	呼吸を意識し柔軟性を向上させていきます。心と身体のバランスを整えていくプログラムです。	60分	どなたでも
グラヴィティヨガ 【定員 10名】	補助用具ボルスターを使用したヨガです。深い呼吸を意識し心身を解放。ココロとカラダをほぐしてリラックスします。	45分	どなたでも
らくらくヨガ	ゆったりと自分のカラダを整えていくヨガです。ヨガを初めてされる方も無理なくご参加いただけます。	60分	どなたでも
ピラティス	お腹周りを引き締め、姿勢を改善し身体のバランスを整えるプログラムです。	45分 60分	どなたでも
ポール・ド・ブラ	バレエ、姿勢トレーニング、筋力・柔軟性の全てを統合。新感覚の「立って動くピラティス」とも言われます。	45分	どなたでも
ポール・ド・ブラ《初級》	初心者向けのポール・ド・ブラのクラスです。初めて挑戦される方や、基礎を学びたい方にオススメです。	45分	初心者
キネシスチェーン	正しい姿勢へ調整し身体の運動性を高め、より動きやすい身体を作っていくプログラムです。	60分	どなたでも
ボディコンディショニング	コアトレーニングにより、外側の筋肉との運動性を高めるプログラムです。	45分	どなたでも
コアトレーニング	体幹を軸に、ストレッチポールやミニボールを使って身体の使い方を修正していくプログラムです。	45分	どなたでも
機能改善ボールEX	ミニボールを使い、エクササイズを行います。関節の動きを改善していくプログラムです。	45分	どなたでも
ハワイアンフラ	心地のよいハワイアン音楽に身を任せて、気持ちよく踊りましょう。	60分	どなたでも
フィットネスフラ～NANIアロハ～	フラダンスとフィットネスを融合したクラスです。体の機能性UPや柔軟性、バランス感覚を研ぎ澄ませます。	45分	どなたでも
太極拳	中国古来の心身の鍛錬を目的とした全身を強化できるプログラムです。	60分	どなたでも
中国気功	呼吸法、気功の動きを行うことで、血液の流れを良くし、自然治癒力を高めます。	45分	どなたでも
整体ストレッチ	緊張したカラダやココロを心地よくリセットし、本来のベストな姿に戻すコンディショニングストレッチです。	60分	どなたでも
ゆるトレ	ダンベルやマットで体で気になる箇所のトレーニングを行います。キツ過ぎず無理なく出来る内容です。	20分 30分	どなたでも
筋膜リセット	筋肉を覆う筋膜の収縮をリセットしていくストレッチ系プログラムです。トレーニング前にお勧めです。	20分 30分	どなたでも
リラックスポール	円柱状のストレッチポールを使用し、体幹部・背中・腰・肩をほぐしていくプログラムです。	20分	どなたでも
ボルスターストレッチ 【定員 10名】	補助用具ボルスターを使用したストレッチです。ヨガのポーズも取り入れ、体をほぐします。	30分	どなたでも

■ ホットスタジオ

クラス	内容	時間	対象
ホットヨガ	暖かい環境の中でヨガをすることで、柔軟性をより高め、身体の老廃物も出し、体質改善にも繋がります。	60分	どなたでも
ホットストレッチ	ゆっくり体を伸ばし、血行を促します。柔軟性UPやリラクゼーション効果があります。	30分	どなたでも
ルーシーダットン	自分自身で身体の歪みを直し、精神のコントロールを行い足痩せやお腹周りの引き締めにも効果的です。	60分	どなたでも
ストレッチヨガ	ヨガのポーズを取り入れたストレッチです。ホットストレッチでは物足りない方やヨガ未経験の方もご参加いただけます。	45分	どなたでも

■ プール

クラス	内容	時間	対象
はじめてスイム	水慣れから始めるクラスで、プールが初めての方もご参加いただけます。泳ぎを始めた方にお勧めのプール入門クラスです。	25分	初心者
クロール	クロールを20m泳げるように練習をしていくクラスです。ゆっくり、きれいに泳ぎましょう。	30分	初級
背泳ぎ	背泳ぎを20m泳げるように練習をしていくクラスです。ゆっくり、きれいに泳ぎましょう。	30分	初級
平泳ぎ	平泳ぎの基礎を集中して練習します。けのびやキックをじっくりと練習します。	30分	初級
アクアウォーキング	ヌードルやアクアミットを使用しながらウォーキングを行います。膝や腰への負担が軽くなり、気軽にご参加いただけます。	30分	どなたでも
アクアピクス	水の特性を生かし、音楽に合わせて楽しくエクササイズするプログラムです。	30分	どなたでも
アクアサーキット	音楽に合わせたエクササイズと、水中で出来る筋力トレーニングを組み合わせたプログラムです。	30分	どなたでも

■ 有料プログラム（事前申込み必要）

クラス	内容	時間	対象
〇〇〇〇（登録制）	館内掲示POPをご覧ください。フロントにてお申込みください。		どなたでも
プライベートレッスン	インストラクターと1対1で、ウォーキングから泳法までご希望に合わせてレッスンをを行います。（30分 3,240円～）	30分	どなたでも
スイミングスクール初級	息継ぎを中心にクロールと背泳ぎのキックを練習します。（ホットストレッチ10分/プール50分 →月4回6,480円）	60分	初級
スイミングスクール中級	クロール/背泳ぎ/平泳ぎが楽に泳げるように練習します。（ホットストレッチ10分/プール50分 →月4回6,480円）	60分	中級

■ カルチャースクール（完全登録制）

スクール会員様のみご参加いただけます。（Vivo会員様は別途月会費が必要です）  
詳細はフロントにてお問い合わせください。

神戸 西神オリエンタルホテル スポーツクラブVivo  
平日 9:30～22:00 / 土 10:00～21:00 / 日・祝 10:00～20:00  
TEL 078-992-0003