

# ホテルセトレスポーツクラブV i v o レッスンスケジュール(2017年7月~)

整理券はレッスンに入られる方が必ずお取り下さい。

\* 岩盤の45分以上のレッスン・チャペルヨガは開始1時間前より整理券を配布。(朝1番はフロント前、以降のレッスンはジムで配布。)\* 筋膜リセットは整理券不要。

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間	
	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他		
9:30																						9:30	
9:45	9:30~10:00 岩盤浴			9:30~10:00 岩盤浴			9:30~10:00 岩盤浴			9:30~10:00 岩盤浴			9:30~10:00 岩盤浴									9:45	
10:00		10:00~ラジオ体操			10:00~ラジオ体操			10:00~ラジオ体操			10:00~ラジオ体操											10:00	
10:15	10:15~11:15 リラックスヨガ			10:15~11:15 スタイルアップ ヨガ	10:15~10:45 エアロピクス		10:15~11:15 ルーシーダットン	10:30~11:15 パレト		10:15~11:15 ヒーリング ハタヨガ	10:25~10:45 竹ふみ&脚ほぐし		10:15~11:15 登録者のみ 10:15~11:15 登録制 ルーシーダットン 吉田	10:30~11:30 ヨガ		10:30~11:30 シェイプ アップヨガ	10:30~11:15 【ジュニアスクール】 ゆめスポ			10:00~10:45 岩盤浴		10:30	
11:00	Tomo	10:45~11:15 ボディリフレッシュ		11:00~12:10 登録者のみ グラビティヨガ			11:00~12:10 吉田	11:00~12:10 舞		11:00~12:10 Kyoko				11:00~11:30 澤田	11:00~11:30 ポールウォーキング					11:00~11:45 リラックスヨガ	11:00~11:50 【ジュニアスクール】 アドベンチャー6	11:00	
11:30		11:30~12:15 あるくエアロ		11:30~12:30 登録制 ハタヨガ 石田	11:30~11:50 バランスボール ジム内	(チャペル) 定員15名	11:30~13:00 岩盤浴	11:35~12:35 アロマヨガ 坂井	11:35~12:35 ポールウォーク& コンディショニング	11:30~12:15 美姿勢ヨガ 北園			11:30~14:15 岩盤浴	11:40~12:15 筋膜リセット &ストレッチ	11:40~12:10 コンバット					11:45~13:45 岩盤浴	11:45~12:15 JOYBEAT 格闘エクササイズ	11:30	
12:00	11:30~13:15 岩盤浴			12:45~14:25 岩盤浴	12:40~13:10 ボディリフレッシュ																12:00~12:45 岩盤浴	12:00~12:40 JOYBEAT エアロピクス40	12:00
12:30		12:50~13:15 コアシェイプ			13:00~14:10 グラビティヨガ		13:15~14:15 登録者のみ JOYBEAT ストレッチ	13:15~13:45 ゆるラン		13:15~14:00 あるくエアロ45	13:30~13:55 スラックライン		12:30~14:15 岩盤浴	13:15~14:15 NEW AXE MAX (アシェマックス)		12:55~13:20 スラックライン					13:00~14:00 スタイルアップ ヨガ 湊	12:50~13:20 からだシェイプ	12:30
13:00	13:30~14:15 筋膜リセット &ストレッチ	13:40~14:10 コンバット		14:40~15:40 機能改善ヨガ	13:30~14:15 メノポーズケア KAZU	(チャペル) 定員15名	14:00~15:00 ラテンダンス	14:30~15:10 筋膜リセット &ストレッチ		14:00~15:00 崎元	14:30~15:30 テラスヨガ	13:30~13:55 スラックライン		14:30~15:30 ベシクヨガ	14:30~15:30 テラスヨガ	14:30~15:30 デトックスヨガ					13:30~13:50 ウエストシェイプ	13:30	
14:00		14:30~15:15 骨盤フィット45			14:45~15:35 癒しのヨガ50		14:30~15:10 ラテンダンス	14:30~15:10 青山		14:30~15:30 テラスヨガ	14:30~15:30 淡川	14:30~15:30 スラックライン		14:30~15:30 ベシクヨガ	14:30~15:30 テラスヨガ	14:30~15:30 デトックスヨガ					14:00~15:00 ヒーリングヨガ	14:30~15:30 スラックライン ・ボルダリング は常時指導して おります。	14:00
14:30		15:30~16:00 はじめてエアロ ミホ		15:55~19:15 岩盤浴			15:25~19:15 岩盤浴	15:20~15:50 ウエストシェイプ		15:45~16:15 からだ シェイプ	15:45~18:45 岩盤浴	15:45~16:15 からだ シェイプ		15:45~18:45 岩盤浴	15:45~19:00 岩盤浴	15:00~15:30 筋膜リセット					14:15~15:25 岩盤浴	14:30~15:30 フィットネス フラダンス	14:30
15:00		16:30~17:30 【ジュニアスクール】 キッズダンス					16:30~17:30 【ジュニアスクール】 チアダンス	16:30~17:30 【ジュニアスクール】 チアダンス		16:30~17:30 【ジュニアスクール】 キッズバレエ	16:30~17:30 【ジュニアスクール】 キッズバレエ	16:30~17:30 【ジュニアスクール】 キッズバレエ		16:30~17:30 【ジュニアスクール】 キッズバレエ	16:30~17:30 【ジュニアスクール】 キッズバレエ	15:00~15:30 筋膜リセット					15:15~16:45 岩盤浴	15:45~16:15 JOY★リズム ダンス	15:00
15:30		18:45~19:15 登録者のみ ストレッチ			18:55~19:15 バランスボール		18:55~19:15 バランスボール			18:55~19:15 バランスボール	19:00~20:00 ヨガ	19:00~20:00 ヨガ		19:00~20:00 リラックスヨガ	19:15~19:45 コンバット	19:15~19:55 エアロピクス4 0					15:40~16:20 筋膜リセット &ストレッチ	15:45~16:15 JOY★リズム ダンス	15:30
16:00	14:30~18:45 岩盤浴						19:30~20:00 ゆるラン	19:30~20:10 筋膜リセット &ストレッチ		19:30~20:10 筋膜リセット &ストレッチ	19:30~20:10 Michiru	19:30~20:10 Michiru		19:30~20:10 リラックスヨガ	19:30~20:10 コンバット	19:30~20:10 ヨガ					16:00~16:45 【ジュニアスクール】 ゆめスポ	16:30~17:20 癒しのヨーガ50	16:00
16:30		20:10~20:40 ボディリフレッシュ								20:15~20:55 格闘エクサ サイズ40	20:15~21:00 ナイトテラスヨガ	20:15~20:55 格闘エクサ サイズ40		20:15~21:00 ナイトテラスヨガ	20:15~21:00 ナイトテラスヨガ	20:10~20:40 癒しのヨーガ					16:30~17:20 癒しのヨーガ50	16:30~17:20 癒しのヨーガ50	16:30
17:00										20:25~21:30 岩盤浴	20:25~21:30 岩盤浴	20:25~21:30 岩盤浴		20:25~21:30 岩盤浴	20:25~21:30 岩盤浴	20:30~21:30 岩盤浴					17:00~18:00 ハタヨガ	17:00~20:00 スタッフまで。	17:00
17:30																						17:30	
18:00																						18:00	
18:30																						18:30	
19:00																						19:00	
19:30																						19:30	
20:00																						20:00	
20:30																						20:30	
21:00																						21:00	
21:30																						21:30	

登録制 登録された方のみ参加(有料)。定員15名。  
JOYBEAT 映像レッスン。(黄色)  
「岩盤利用に関して」  
※岩盤浴の利用はバスタオルが必要になります。静かにご利用下さい。  
※シューズ・タオル・服装・岩盤タオル等レンタル有り。(1セット215円)

「レッスンに関して」  
※ 担当者都合によりレッスンの変更時は、掲示板・ブログにて案内します。  
※ レッスン開始5分以降の途中入室、途中退室はご遠慮ください。  
※ 岩盤45分以上のレッスン・チャペルレッスンは開始1時間前より整理券を配布します。  
※ 岩盤定員25名。チャペル定員15名  
※ レッスン参加の整理券はご本人がお取りください。  
※ のあるものはシューズが必要です。(ゆるランは外履き)

# ホテルセトレススポーツクラブV i v o レッスンプログラムのご案内

## 岩盤ホットスタジオプログラム（定員25名）\*整理券配布（筋膜リセットは不要）


クラス	時間	内容	強度 (1~3)	汗かき度 (1~4)
ベーシックヨガ	60分	呼吸やストレッチを十分に行った上で、ヨガの基本となるポーズを中心にクラスを進めます。	★	4
スタイルアップヨガ シェイプアップヨガ	60分	全身をバランス良く動かすことで、正しい姿勢に整え本来の美しい身体作りを行います。柔軟性の向上、ゆがみを整えます。	★~★★	4
機能改善ヨガ	60分	身体の不調となっている部分に焦点をあて、ポーズにより改善することで冷え症、肩こり、腰痛など解消していきます。	★	4
デトックスヨガ	60分	股関節まわりをよく動かしてリンパ節や内臓を間接的に刺激し、むくみなどを解消します。毒素（老廃物）を排出し基礎代謝を高めていきます。	★~★★	4
プラーナチャクラヨガ	60分	安全&シンプルを追求し、呼吸&コアに焦点を置いたリラックス効果の高いハワイ・マウイ島生まれのヨガ。人と比べずヨガのポーズを楽しめます。	★	4
ヒーリングハタヨガ	60分	ハは太陽（吸う息）、タは月（吐く息）を意味し、ヨガのルーツである基本的なポーズを中心に汗をかいていきます。	★~★★	4
ルーシーダットン	60分	ルーシー（仙人）が修行の疲れを癒すために行った自己整体法。各ポーズの中にストレッチ・筋トレ・骨盤矯正など複数の効果が含まれています。	★	4
ハタヨガ	60分	心身がリラックスする深い呼吸から始め、カラダをほぐし基本ポーズへ入ります。自分を内側から見つめ、動くことで本来の魅力を目覚めさせます。	★	4
リラックスヨガ ヒーリングヨガ	45・60分	柔軟性を高め、内臓機能の活性化、血液循環の促進を行います。優しいポーズが中心なので身体を癒したい方に最適。	★	4
骨盤調整&ヨガ	60分	骨盤がゆがむと冷え症、肩こり、ポッコリお腹など、さまざまな症状が現れます。「骨盤」を整え、カラダの位置をリセットし、快適なカラダを作ります。	★	4
筋膜リセット&ストレッチ	35~45分	身体を温めながら、筋肉を包み込む筋膜をボールやポールを利用してほぐした後、ストレッチで伸ばしていきます。	★	3

## スタジオプログラム（定員15名）

フィットネスフラダンス	60分	フラダンスの楽しさと呼吸をしながらのエクササイズ。フラダンスと有酸素運動の融合をお楽しみ下さい。	★	2
ラテンダンス	60分	お腹まわりを中心に動かしながら手先までしなやかに踊ります。汗をかくことはもちろん、楽しく踊ることでストレス発散できます。	★~★★	4
ポルドブラ	45分	バレエ語でバレエとダンスの動きを基本としたエクササイズ。優雅な動作で正しい姿勢に改善。柔軟性も高められます。	★	3
あるくエアロ	45分	歩き動作を中心に下半身をしっかりと動かし、様々なステップを行いながら汗をかいていきます。	★★	4
メノポーズケア	45分	更年期（メノポーズ）に起こりやすい症状の予防、改善に必要な動きで、身体をスッキリ！有酸素運動やスロートレーニングで心身とも良い状態に。	★	3
骨盤フィット	45分	ダイエットをしても効果が出にくい方などに効果的。下半身や腰回りの変化を感じて体の土台部（骨盤）を心地よく動かします。	★	2
ヨガ	60分	呼吸やストレッチを十分に行った上で、ヨガの基本となるポーズを中心にクラスを進めます。	★	2
アロマヨガ	60分	アロマの匂いに包まれて五感で動きを感じながらヨガの基本的なポーズを中心に、柔軟性を高めていきます。心の調和も図ります。	★	2
美姿勢ヨガ	45分	身体の軸を常に意識し、正しい姿勢でポーズをとり内側の筋肉を動かしていきます。左右、前後バランスを整えきれいな姿勢を作ります。	★	3

※岩盤45分以上のレッスン、チャペルヨガは開始60分前より整理券を配布。筋膜リセット&ストレッチは整理券不要。（10：15~のレッスンはフロント前、以降はジムフロント前で配布。

※プログラム開始5分後の途中入室、途中退室はご遠慮ください。

※スタジオプログラムは、表面  印のあるものはシューズが必要です。（ランニングは外履き）

※ホットスタジオレッスン参加時は、必ずバスタオルを持参ください。（発汗による衛生マナーのため）

※有料の登録制クラスは登録制に申し込まれた会員のみ参加。（定員15名）

## スタジオプログラム

クラス	時間	内容	強度 (1~3)	汗かき度 (1~3)
バレトン	45分	バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせてボディメイク。代謝アップや柔軟性の向上を目指します。	★	3
AXE MAX (アシェ マックス)	60分	ブラジルのダンス。「アシェダンス」を主にサンバ、サルサ、ラテンやさまざまなダンスと音楽を組み合わせたフラビオ考案のダンスフィットネスエクササイズです。	★★~★★★	4
はじめてエアロ	30分	リズムの取り方やステップの仕方など、基本動作をマスターしながら有酸素運動を行います。初めてエアロビクスを受けられる方にピッタリです。	★	2
ストレッチボール	30分	円柱形のボールを使用して、体幹部・背中・腰と骨盤のゆがみを整えます。正しい身体の位置にリセットしましょう！	★~★★	1
ボルスターストレッチ	25分	ボルスターというクッションを使い、楽な姿勢でストレッチで筋肉を伸ばしていきます。とても優しい内容です。	★	1
バランスボール	15・20分	バランスボールを使いバランスを高めたり、体軸の意識を高める動作で、身体の動作能力が磨かれます。	★~★★	2
コア・ウエストシェイプ	20~30分	身体の気になる場所を中心にトレーニングを行います。筋力を高め、日常生活で快適になるカラダを作っていきます。後半はゆっくり体をほぐします。	★	2
筋膜リセット	20分	筋肉を包み込む筋膜を円柱形のボールなどを使いほぐします。筋膜が緩むと、日常動作や運動に効果が得られます。	★~★★	1
竹ふみ&脚ほぐし	20分	足回りの筋肉をのぼしたり緩めた後に、竹ふみで足の裏を刺激し、全身の血行をよくしていきます。	★	2
ラジオ体操	5分	皆さんご存知のあの音楽で身体をほぐし、その後の運動を行いましょう！	★	1

## テラス・チャペル（チャペル定員15名）

グラビティヨガ (チャペル)	70分	胸を大きくひらき、深く呼吸をすることで満たされた感覚が体感できるヨガ。ボルスターを使い、呼吸が深まるポーズを中心に心・体を調和します。	★	2
テラスヨガ ナイトテラスヨガ	45・60分	海沿いのテラスで心地よい風と青空と緑に包まれて、自然のエネルギーを感じながらヨガを楽しみましょう！※雨天時はスタジオ。春~秋の実施。	★	2

## インドア・アウトドアプログラム

ボールウォーキング	30分	2本のボールを使ってウォーキング行います。姿勢が良くなり腕をしっかりと振るので、通常歩行より20%カロリー消費量がアップします。	★	2
ボールウォーク& コンディショニング	60分	ボールを使い正しい姿勢で歩行を40分、道具を使った筋トレを10分、ストレッチを10分行い、生活習慣病予防に活かします。	★~★★	3
スラックライン	30分	ロープの上で体幹の筋肉、左右のバランスもとりながら楽しくのります。慣れた方は方向転換やしゃがみ込みなどチャレンジします。	★	2
ゆるラン	30分	走り方、正しいフォームの基礎固めを行いながら、舞子海岸沿いをゆっくり走ります。ランニングを始めたい方に最適です。	★~★★	3
アウトドアフィットネス		入館後、ジムから外へ自由に入出入りが可能です。（外靴必要）明石海峡大橋沿いのウォーキング、ランニング、テラス前ボルダリング、舞子浜でヨガ、テラスでストレッチ、読書、おしゃべりなど。		

## 3D映像エクササイズ ジョイビート（スタジオ）

JOYBEAT	30~60分	初心者、シニア層などみんなが安心して参加できる映像レッスン。丁寧な解説がついています。エアロビクス、コンパット、ダンス、ヨガ、太極拳、からだほぐし、脳トレ、目的別など。スタジオ空き時間はやりたいレッスンを流します。	★~★★	2・3
---------	--------	---	------	-----

※代行プログラムは、館内掲示板・ブログにて確認下さい。祝日は10~19時までのレッスンとなります。