


スポーツクラブVivo in ヒューイット甲子園 国際ヨガウィークプログラムスケジュール 2018年6月17日～23日

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間			
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	スタジオ	ホット	プール	9:30
10:00																									10:00
10:00~10:20																									
10:30~11:15																									
11:00																									
11:00~11:30																									
11:30~12:00																									
12:00																									
12:00~12:30																									
12:30~13:00																									
13:00																									
13:00~13:45																									
13:45~14:00																									
14:00																									
14:00~15:00																									
15:00																									
15:00~16:00																									
16:00																									
16:00~16:30																									
17:00																									
17:00~17:30																									
18:00																									
18:00~18:40																									
19:00																									
19:00~19:45																									
20:00																									
20:00~21:00																									
21:00																									

※整理券配布レッスン

- ・(金)11:00～コアティス
- ・(日)14:30～たのしむエアロ
- ・(日)15:30～ボディシェイプ

レッスン開始20分前よりスタジオ前で整理券の配布を行います。



スポーツクラブ
Vivo

- プログラム参加時は、タオルと飲み物を忘れずにお持ちください。
- 定員のあるレッスンもございます。場合によっては入れないこともございますが、予めご了承ください。
- プログラム開始5分後の入場、レッスン開始後の途中退場は出来ませんのでご了承ください。万が一、体調がすぐれない場合は、スタッフまで声をおかけください。
- 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。尚、祝日は、10:15開始～19:00終了までの内容を中心とした特別プログラムとなります。

国際ヨガウィーク 特別プログラム

レッスン名	開講日時	レッスン内容
ホットヨガ～リラックス～ (Aya)	6月18日 (月) 15:10～16:10	通常よりもゆったりと体を動かします。呼吸・体・心をつなげリラックスしていきましょう。
たのしむダンス (辻田)	6月18日 (月) 15:45～16:30	1回のレッスンで踊れるかんたんで楽しいダンスのクラスです。
キャンドルヨガ (村上)	6月18日 (月) 20:00～21:00	落ち着いた雰囲気です。幻想的なキャンドルライトの元、ヨガのレッスンを行います。プチギター演奏も併せてお楽しみください。
ハワイアンフラ (高原)	6月19日 (火) 10:00～11:00	花飾りやレイなどいつもよりおしゃれをして華やかにレッスンをしましょう。
コアトレ (勝部)	6月19日 (火) 10:30～11:00	BGMにのせてストレッチと簡単筋トレを行います。苦手な方でも大丈夫！！一緒に気持ちの良い汗を流しましょう☆
肩甲骨ヨガ (Mika)	6月19日 (火) 15:30～16:30	肩周りの痛み、腕があがらないなどの不調、不具合を肩甲骨の可動域を広げて改善していきます。
機能改善ヨガ (橋本)	6月20日 (水) 13:00～14:00	小さなゴムボールを使い機能改善体操を行ってからヨガのポーズを行います。 機能改善体操を取り入れることによっていつもより身体が動かしやすくヨガのポーズが行いやすくなります。
～姿勢が良くなる～姿育体操 (makiko)	6月20日 (水) 15:30～16:30	姿育体操はカキラのメソッドから生まれた姿勢改善&集中力向上の体操プログラムです。 軽快な音楽に合わせて遊び感覚で楽しみながら行うことができます。肩こり・腰痛・冷え性でお悩みの方にも効果的です。
J-popエアロ (和田)	6月20日 (水) 19:00～19:45	J-popに合わせて楽しくエアロビクス。いつもと違う雰囲気を味わっていただきます。
YOGA MOVE® (小野)	6月20日 (水) 20:00～21:00	一般的なヨガに比べ静止時間が短く、動き続けながら本来あるべき姿に導きます。
肩甲骨ヨガ (Mika)	6月21日 (木) 13:00～14:00	肩周りの痛み、腕があがらないなどの不調、不具合を肩甲骨の可動域を広げて改善していきます。
リラックスヨガ+アロマの香り (藤中)	6月22日 (金) 10:45～11:45	後半は自身の体をもみほぐしていきます。体の不調を改善し、リラックスしていきます。
～姿勢が良くなる～姿育体操 (makiko)	6月21日 (金) 20:15～21:15	姿育体操はカキラのメソッドから生まれた姿勢改善&集中力工場のプログラムです。
Morning yoga (Aya)	6月22日 (金) 20:15～21:15	体と心を活動モードに切り替えるシーケンスです。
パワーヨガにチャレンジ！！ (山村)	6月23日 (土) 16:00～17:00	パワーヨガを取り入れて、いつもよりハードに動いていきます。