

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(2018年10月～)

登録制クラスは別途申し込みが
 必須となります。

* 岩盤ホット45分以上のヨガレッスン・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。)*筋膜炎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~ラジオ体操								10:00
10:15																						10:15
10:30	10:15~11:15 リラックスヨガ	10:30~11:10 優しいピラティス		10:15~11:15 スタイルアップ ヨガ	10:15~10:45 エアロビクス		10:15~11:15 ルーシーダットン	10:30~11:15 ZUMBA		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 ルーシーダットン	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		10:30~11:30 岩盤浴		10:30~11:30 【ジュニアスクール】 アドベンチャー6	10:30
11:00	Tomo	田浦		射場			吉田	豊田		Kyoko			吉田	澤田		山村						11:00
11:15																						11:15
11:30		11:30~12:15 あるくエアロ		11:35~12:35 登録制 ハタヨガ	11:30~11:50 筋膜リセット	(チャペル) 定員15名	11:30~13:00 岩盤浴	11:30~12:30 整えるヨガ			11:30~12:30 NEW エクササイズヨガ			11:40~12:20 筋膜リセット ストレッチ	11:40~12:10 JOYBEAT コンバット		11:45~13:45 岩盤浴	11:45~12:15 JOYBEAT 脳トレ				11:30
12:00	11:30~13:00 岩盤浴			登録者のみ	12:00~12:25 スラックライン			Yoko	11:35~12:35 ポールウォーキング		高橋											12:00
12:15																						12:15
12:30																						12:30
13:00	13:15~14:00 筋膜リセット ストレッチ	13:00~13:50 JOYBEAT 肩こり・腰痛 解消ヨガ50		12:45~14:25 岩盤浴	12:40~13:10 ポディリフレッシュ		登録者のみ			13:15~14:15 岩盤浴	13:15~13:45 バランストレーニング		13:30~13:55 スラックライン	13:15~14:15 AXE MAX (アシェマックス)		14:00~15:00 NEW ハタヨガ	13:10~13:40 ポディリフレッシュ		12:15~13:45 岩盤浴	13:10~13:40 ファイティング30 田浦		13:00
13:15																						13:15
13:30																						13:30
14:00																						14:00
14:15																						14:15
14:30																						14:30
14:45																						14:45
15:00																						15:00
15:15																						15:15
15:30																						15:30
16:00																						16:00
16:15																						16:15
16:30																						16:30
16:45																						16:45
17:00																						17:00
17:15																						17:15
17:30																						17:30
17:45																						17:45
18:00																						18:00
18:15																						18:15
18:30																						18:30
18:45																						18:45
19:00																						19:00
19:15																						19:15
19:30																						19:30
19:45																						19:45
20:00																						20:00
20:15																						20:15
20:30																						20:30
20:45																						20:45
21:00																						21:00
21:15																						21:15
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。
 ※ 画像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Vivo 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)
筋膜リセットストレッチ	40~45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
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。	★	3
リンパデトックスヨガ	60分	リンパをマッサージすることで身体の臓器や機能を活性化させ、温まったところで身体を伸ばしヨガのポーズで整えています。	★	3
美姿勢ヨガ	60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。	★★	4
リラクソヨガ	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
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
スタイルアップヨガ	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
シェイプアップヨガ	60分	ヨガの動きで身体を内側から温め冷えを解消します。また筋肉を鍛え代謝をあげ、汗をかきやすい身体を作っていきます。	★~★★	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クソ効果の高いハワイ・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
リセットヨガ	60分	呼吸や身体の部位など集中し、重心や軸を意識しながら動いていきます。自然体でいられる身体作りを目指します。	★	4
ハタヨガ (登録制)	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
機能改善ヨガ (登録制もあり)	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
ルーシーダットン (登録制もあり)	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。	★	3
骨盤調整&ヨガ (登録制)	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。	★~★★	3

スタジオプログラム（定員15名）

HULA	60分	ハワイの伝統的で神聖なダンスのフラダンスの楽しさを学んでいきます。	★	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
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
ZUMBA	45分	サルサやマンボなどラテン系の様々なダンスフィットネスです。音楽を楽しみながら気持ちよく踊りましょう。	★~★★	3
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

※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。)

※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）
※プログラム開始後の途中入室、途中退室はご遠慮ください。

※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)
はじめてヨガ	45分	ヨガを初めてやる方向けの優しい内容です。基本的なポーズを行いながら徐々にヨガに慣れていくクラスです。	★	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。	★	3
整えるヨガ	60分	各ポーズしっかりと理解し正しい動きを覚えましょう。インナーマッスルや体幹を感じて健全な身体に必要なしなやかな筋肉をつけていきます。	★★	2
エクササイズヨガ	60分	体の気になる部位をエクササイズにより引き締めます。またヨガのポーズでも気になる部位に働きかける動きを行っていきます。	★★	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
ファイティング	30分	格闘技のパンチやキックなどコンビネーションを組み合わせる動きで動いていく有酸素運動です。ストレス発散に最適です。	★	3
ストレッチボール 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！ストレッチも行い身体をほぐしていきます。	★	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
バランストレーニング	20~30分	バランスボールやバランスディスク、スラックラインなどを使い体軸を意識し、身体の動作能力が磨かれます。	★	2
優しいピラティス	40分	内側の筋肉（インナーマッスル）を中心に動かしながら体の土台となる筋肉を強くしていきます。	★	3
部位別シェイプアップ (くびれ・美脚・二の腕)	30分	身体の気になる部位、ラインをしっかりとひきしめていきます。隔週で内容を変えながら実施していきます。	★	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	足回りの筋肉をのばしたり緩めた後に、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	【季節限定レッスン】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。ナイトテラスヨガは夏限定	★	2

インドア・アウトドアプログラム

ポールウォーキング	30・60分	ポールを使い正しい姿勢で歩行を行います。またポールを使って筋力トレーニングやストレッチを行い、生活習慣病予防に活かせます。	★	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わります。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

アウトドアフィットネス 入館後、ジムから外へ自由に入りが可能です。（外靴必要）明石海峡大橋沿いのウォーキング、テラスでストレッチなどご利用ください。

3D映像エクササイズ ジョイビート（スタジオ）

JOYBEAT	30~60分	初心者の方が安心して参加できる映像レッスン。エアロピクス、コンバット、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。