

# ホテルセトレスポーツクラブVivo レッスンスケジュール (2026年3月～)

登録制クラスは別途申し込みが必要となります。

※レッスン受講は事前予約制となっております。

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	レジデンス	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	9:30~10:00 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	10:15~11:15 リラックスヨガ TOMO	10:30~11:15 エンジョイエアロ 金本		10:15~11:00 スタイルアップヨガ 高橋	10:10~10:40 筋膜リリース		10:15~11:00 ルーシーダットン 吉田	10:30~11:15 ストレッチ&リズムダンス 中川			10:30~11:30 岩盤浴	10:30~11:30 グラビティヨガ 阪谷		10:15~11:15 (登録制)ルーシーダットン 吉田	10:30~11:30 ヨガ 澤田				10:30~11:30 リセット&フローヨガ ヨン			10:00~10:45 岩盤浴	10:00
11:00									10:30~ 整理券配布														11:00
11:30		11:30~12:15 シェイプボクササイズ 石原								11:20~12:20 NEW グラビティヨガ 大久保かれん													11:30
12:00	11:30~13:15 岩盤浴			(登録制)ハタヨガ 石田	12:05~12:50 エアロピクス 初級 中川		11:15~13:00 岩盤浴	12:15~13:00 リズムダンス(中級) 中川		11:30~12:00 Basic Jump 中川		11:45~12:15 筋膜リリース		11:30~14:00 岩盤浴	11:45~12:30 週替わりレッスン 河口/MIYU							12:00~12:45 岩盤浴	12:00
12:30		12:45~13:30 HULA(初級) 清水																					12:30
13:00	13:30~14:00 筋膜リリース																						13:00
13:30																							13:30
14:00	14:15~15:00 ベーシックヨガ 佐野																						14:00
14:30																							14:30
15:00																							15:00
15:30		15:20~16:20 ダンスエクササイズ 辻田																					15:30
16:00																							16:00
16:30																							16:30
17:00	15:15~18:45 岩盤浴																						17:00
17:30																							17:30
18:00																							18:00
18:30																							18:30
19:00	19:00~20:00 (登録制)機能改善ヨガ 石田	19:15~20:00 お楽しみ週替わり レッスン		19:00~20:00 プラーナチャクラヨガ MIYOKO	19:05~19:50 マットストレッチ +尻トレ MIYU																		19:00
19:30																							19:30
20:00	20:15~21:00 アロマヨガ 石田			20:15~21:00 Aloha リンパ リラックスヨガ MIYOKO	20:05~20:50 リズムSAMBA MIYU		20:15~21:00 アロマ リラックスヨガ 里桜																20:00
20:30																							20:30
21:00																							21:00

【レッスンについて】  
 ※ 担当者都合によりレッスンの変更時は、掲示板・会員様マイページにてご案内いたします。常温スタジオ18名(動的レッスン)17名  
 ※ 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。岩盤スタジオ25名  
 ※ レッスン受講の際は、WEBにて事前予約をお願いいたします。(★マークのレッスン不要)  
 ※ キャンセルは1時間前までをお願いいたします。レジデンスレッスン定員14名  
 一度に可能なご予約は2枠までとなっております。トランポリン定員は整理券の枚数

【定員について】  
 ※ のあるものはシューズが必要です。(ゆるランは外履き)

「岩盤利用に関して」  
 ※岩盤浴の利用はバスタオルが必要となります。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220円)  
**TEL:078-704-3355**

スタッフ在駐時間	
平日	9:30~21:00
土曜日	10:00~18:00
日・祝祭日	10:00~18:00