

ホテルセトレスポーツクラブVivo レッスンプログラムのご案内

岩塩ホットスタジオプログラム（定員20名）

クラス	時間	内容	強度 (1~3)	汗かき度 (1~4)
リラックスヨガ	45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
ベーシックヨガ	45分	呼吸とヨガの基本アーサナ（ポーズ）を中心としたクラスです。初心者から経験者まで幅広くご参加頂けます。ヨガの基本がギュッと詰まったクラスです。	★~★★	3
リラックス ヨガストレッチ	30分	筋肉をほぐして柔軟性を高める一方で、腹式呼吸を繰り返しながら全身を使ってポーズをとっていきエクササイズになります。	★	2
リンパデトックスヨガ	45分	体内を巡る『リンパ』は、マッサージや筋肉を動かす事で流れます。冷えやむくみは全てリンパの滞りからきます。一つ一つ丁寧にポーズをとり、汗をたくさんかいてデトックスしていきましょう！	★~★★	3
スタイルアップヨガ	45分	筋カトレーニングとヨガが融合したクラスです。脂肪燃焼・姿勢改善・柔軟性向上に効果的なクラスです。引き締めたい方にオススメです。	★★	4
プラーナチャクラヨガ	45分	プロップス（補助具）を使用。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＆フローヨガ	60分	前半はストレッチや呼吸法、時にはリンパを流し滞りをリセット。後半からは徐々にダイナミックなフローの動きで代謝を上げていくクラスです。	★★	3
美姿勢ヨガ	45分	体のゆがみを整え、筋力を向上させて日常の体の使い方を変えていくレッスンです。	★★	2
骨盤ヨガ	60分	肩こりや腰痛、冷えやむくみの原因にも繋がる骨盤の歪みを整えます。骨盤周りの筋肉を鍛え、柔軟性を高めていきましょう!!ヨガの経験問わず、どなたでもお楽しみいただけるクラスです。	★~★★	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自覚めさせます。	★	4
フローヨガ	4.5分	呼吸に合わせて流れるように次々とヨガのポーズをとっていきます。ストレス解消にも効果的です。	★	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
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。	★	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
アロマリラックスヨガ	45分	温かな岩盤とアロマでリラックスを促し、ヨガの効果を高めます。	★	3
Colours/アンシー監修 ヘソヨガ	60/45分	東洋医学のツボや経絡の考えを用いた日本人の体に合うように考えられたヨガです。おへそ（丹田）に意識を集中させ、ヨガポーズをとることが特徴です。気血の巡りが良くなり、内臓の動きも活性化し、免疫力も上がるのが期待できるでしょう。	★	2
筋膜リセット &リフレッシュヨガ	30分	前半は筋膜グッツを使用し筋膜をほぐして、ポーズの取りやすい身体にしてからヨガのポーズも取り入れて体をほぐしていきます。	★	2
ほぐすヨガ	45分	身体の滞りをゆるめてから座位、立位のポーズへ向かいます。呼吸と動きを合わせることで身体を整えます	★	2
メリハリBODY ピラティス	60分	単に筋肉を引き締め、脂肪燃焼させるのではなく、背骨、肩甲骨、股関節周りを中心にしっかりストレッチをした後に、ピラティスエクササイズで体幹などを鍛えます。日常の中で減っている呼吸や姿勢のバランス、筋肉の緊張なども感じ取りながら美しくしなやかなメリハリボディを手に入れましょう。	★★	4
JAE監修 メディカルアロマヨガ	45分	ジャパン・エコー・デ・アロマセラピー（JEA）監修のメディカルアロマを取り入れたレッスン。ディフューザー、ルームスプレー、セルフドライトリートメント（フットorヘッド）をその日のレッスンに合わせて組合わせます。レッスンで使用する精油は、JEA推奨のフランス直輸入100%天然メチルグレードエッセンスシャルオイル（精油）を使用。精油は、楽トレfit(https://rakutore-fit.com/c/beauty_health/beauty)で販売しております。	★	2

スタジオプログラム（定員18名）※動的レッスンは定員15名

HULA	45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。初めての方も大歓迎。	★~★★	2
------	-----	---	------	---

※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。◀朝一のレッスンはフロント前、以降はジムフロント前で配布。

※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。

※初めての方は強度や汗かき度を参考ににご参加ください。

スタジオプログラム（定員18名）※動的レッスンは定員15名

クラス	時間	内容	強度 (1~3)	汗かき度 (1~3)
ZUMBA	45分	サルサやマンボなどラテン系のような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
Salsation®	45分	音楽を感じて、歌詞を表現し、機能的に体を動かすダンスプログラム。ダンスやフィットネス経験がない方も楽しく学びながら体を動かせます。	★~★★	3
レゲエヨガ	45分	ヨガとレゲエで【効率よく美しくエクササイズ】。ヨガで内臓の細胞を活性化し、体の歪みも調整。ジャマイカのダンスで美尻&シェイプアップ！	★	2
キックボクササイズ	30/4.5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て動いていく有酸素運動です。ストレス発散に最適です。走るのが苦手な方は、有酸素プログラムで効率よく燃焼しましょう！	★★~★★★	3
たのしいエアロ	45分	エアロピクスの基本の動作を行い身体を動かすクラスです。	★★~★★★	3
エンジョイエアロ	45分	しっかり汗をかきたい方におすすめのクラス。さまざまなエアロピクスの動きを楽しみながら行います♪	★★	2
シェイプボディ	30分	音楽に合わせて体幹を鍛えていきます。体の芯がしっかりとすることで、日常生活の動作も楽になってきます。	★	2
ステップアップエアロ (中級)	30分	エアロピクスに慣れてきた方へステップアップのレッスンです。是非チャレンジしてみてください♪	★~★★	3
グラビティヨガ	60分	ボルスターを使用し身体を伸ばしていきます。心地よい伸びを感じ、ストレッチをしていきます。	★	2
筋膜リセット	30分	筋膜とは、筋肉を包む膜のことです。ツールを利用し、ゆがみを整えながら緩めます。肩こり・腰痛の予防や改善にも効果的です。筋膜を本来の状態にリセットし、柔軟性を高めましょう。	★	3
美シェイプEX	4.5分	全身をほぐしながら、エクササイズで体を動かし引き締めていくクラスです。	★★	3
ポルドブラ	45分	バレエ・ピラティス・ダンス要素を組み合わせたレッスンです。体幹を鍛えながら体を引き締めていきます。じんわりと心地よい汗を流しましょう。	★	3
ゆるめるヨガ	45分	筋肉をゆるめ、ストレッチをしていきます。身体のかたい方でもOK！少しずつ体を伸ばしていきます。	★	2
くびれ・ワークス	45分	憧れのボディは深層筋から！1日頑張った身体をほぐし、カミを開放！アライメントを整え体幹をメインにトレーニング。呼吸やコアを意識しながら伸びやかにストレッチ♪初心者でも気軽に参加いただけます！	★~★★	2
ヨガ	60分	呼吸を行いながら、基本的なヨガのポーズをとっていきます。	★★	3
ゆったり リフレッシュヨガ	45分	呼吸とポーズを意識することで、心と体もリフレッシュします。	★~★★	2
ファイティング30	30分	ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動です。リズムに合わせてパンチやステップを行い、気持ち良く汗を流しましょう！！	★~★★	3
シェイプボクササイズ	45分	ボクシングエクササイズと自重を使ったエクササイズでストレスを解消、シェイプアップを目的としたクラスです。	★★	3
ローインパクトエアロ	45分	片足が常に床に着いた状態で行うエアロピクスです。楽しく動いていただけるクラスです。	★~★★	2
ダンスエクササイズ	45分	初心者の方でも参加できるダンスクラスです。日頃の疲れをダンスで吹き飛ばしましょう！	★~★★	3

チャペル（チャペル定員12名）

グラビティヨガ (チャペル)	60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
ナイト チャペルヨガ	45分	綺麗な夜景を見ながら行うヨガはリラックス効果が絶大です！	★	2

アウトドアプログラム・その他

アウトドアレッスン	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、テラスでストレッチなどご利用ください。			
ボールウォーキング	45分	ボールを使い正しい姿勢で歩行を行います。またボールを使って筋カ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します。	★	3
スラックライン	30分	スラックライン興味はあるけど使い方が分からないという方、一緒にスラックラインを使ってトレーニングをしてみませんか？多くの方に使っていただきたくスラックラインレッスンを実施します！！	★	3

※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13名）