【スポーツクラブVivo in ホテルヒューイット甲子園　2025年 6月　プログラム】

スポーツクラブ Vivo

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間
	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	
9:30								9:45～10:15 筋膜リセット ↑もも														9:30
10:00	10:15～11:15 かんたんエアロ 新垣	10:15～10:45 ホットストレッチ ↑もも		10:00～11:00 ハワイアンフラ 高原	10:00～10:45 整うピラティス Miya		10:30～11:30 ウォーキングEX 愛子		10:45～11:15 アクアウォーキング ↑森本	10:15～11:00 美姿勢EX with からて ↑福田	10:15～11:15 脂肪燃焼カキラ 明季子		10:00～10:30 筋膜＆ストレッチ ↑Ryoko	10:00～10:45 ホットヨガ Shizuka		10:15～11:15 スタイルアップⅠ リフォーマー(F) スタッフ	10:15～11:15 ホットヨガ Aya		10:15～11:15 ボディメイクMIX リフォーマー 辻田	10:15～11:00 ホットヨガ yukie		10:00
11:00		11:30～12:30 骨盤調整ヨガ 里桜	11:00～11:30 背泳ぎ ↑森本	11:30～12:30 スタイルアップⅡ リフォーマー(J) Ryoko	11:15～11:45 ツボ押しヨガ ↑Miya	11:30～12:00 平泳ぎ ↑森本			11:30～12:00 クロール ↑森本	11:30～12:30 ｼﾞｬｽﾞﾀﾞﾝｽ 辻田	11:45～12:45 ホットヨガ Aya	11:45～12:45 泳法スクール (有料登録制) 鉄平	10:45～11:15 コアトレ ↑Ryoko		11:00～11:30 アクアHIIT ↑鉄平		11:45～12:15 ホットストレッチ ↑Yuna		11:30～12:30 スタイルアップⅠ リフォーマー(F) もも	11:30～12:30 ピラティス＆ディープST 辻田		11:00
12:00	12:00～13:00 健康教室 (有料登録制) 森本						12:00～13:00 バレトン Narumi	12:15～13:15 月読み骨盤エクササイズ 明季子						11:45～12:45 脂肪燃焼カキラ makiko			12:30～13:30 ピラティス keiko		12:45～13:45 スタイルアップⅠ リフォーマー(J) 鈴木		12:30～13:00 クロール ↑平岡	12:00
13:00	13:30～14:30 スタイルアップⅡ リフォーマー(F) Ryoko	13:45～14:30 筋膜リセット 平岡			13:15～14:00 ホットヨガ Ryoko	14:15～14:45 アクアウォーキング ↑平岡	13:15～14:00 ヨガ Narumi			13:30～14:00 美尻EX ↑野田		13:00～13:30 アクアウォーキング ↑鉄平	13:15～14:15 ポイントメイク 美脚リフォーマー Chika	13:30～14:30 美尻ﾖｶﾞ 里桜		13:30～14:15 かんたんエアロ 黒木		13:30～14:00 クロール ↑Yuna	13:00～13:30 ホットストレッチ ↑もも		13:00
14:00				14:30～15:15 enjoyエアロ 鈴木			14:45～15:45 スタイルアップⅡ リフォーマー(J) Shizuka			14:15～15:00 アロマヨガ 野田		13:45～14:15 クロール ↑鉄平			14:30～15:00 スイトレ ↑鉄平			14:30～15:00 アクア　黒木	14:00～15:00 ホットヨガ 鈴木			14:00
15:00	15:00～16:00 ZUMBA KAZU	15:30～16:30 脂肪燃焼カキラ makiko		**15:30～16:00** Gボールex ↑鈴木				15:30～16:30 脂肪燃焼カキラ makiko			15:30～16:15 ホットヨガ 御囲			15:30～16:00 筋膜リセット ↑Yuna		15:30～16:30 スタイルアップⅡ リフォーマー(J) K.Yuko	15:15～16:15 ホットヨガ keiko		14:30～15:15 たのしむエアロ 東松(とうまつ)	15:15～15:45 美尻EX ↑鈴木		15:00
16:00				16:15～17:15 ハワイアンフラ 高原			16:45～17:45 スタイルアップⅠ リフォーマー(F) Ayako(金井)						16:30～17:30 スタイルアップⅠ リフォーマー(J) Ayako(金井)					16:45～17:15 背泳ぎ ↑鉄平	15:30～16:15 ボディシェイプ 東松(とうまつ) 定員23名			16:00
17:00																						17:00
18:00				18:45～19:15 ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙｴﾘｱ ファインティング 担当：あずみ				18:15～19:15 筋膜リセットスペシャル Ayako(金井)			18:30~19:30 リフレッシュヨガ 村下			18:45～19:15 ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙｴﾘｱ HIIT(ｻｰｷｯﾄﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ) 担当：Yuna									18:00
19:00	19:00～19:45 たのしむエアロ 東松(とうまつ)	19:15～20:00 ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸEX Chii		19:00～20:00 ピラティス 中西			19:00～19:45 ファイティング マーシャル 福留			19:00～20:00 太極拳 辻本			19:00～20:00 ZUMBA 新井									19:00
20:00	20:15～21:15 スタイルアップⅠ リフォーマー(J) Shizuka		20:15～20:45 平泳ぎ ↑平岡		20:15～21:00 ホットヨガ 中西			20:00～20:45 ホットヨガ 福留		20:30～21:30 スタイルアップⅠ リフォーマー(F) Ryoko		20:15～20:45 クロール ↑陣平		20:30～21:00 ホットストレッチ ↑鉄平								20:00
21:00																						21:00
22:00																						22:00

定員

【常温スタジオ　21名】	【岩塩ホットスタジオ　23名】
Webにてレッスンのご予約をお願いいたします。なお、1度に取っていただけるのは2枠までとなっております。1日の参加本数に上限はありません。開場は、レッスン開始15分前となります。	レッスン開始30分前から場所取り確認整理をプールサイドで実施致します。※確認後そのまま入場していただけます
【アクアウォーキング・アクア　25名】 13名を超える場合は、2コース使用致します。	【クロール・平泳・背泳・スイトレ・初心者　12名】

有料プログラム

【健康教室】	【パーソナルレッスン】
★月曜日12:00～13:00	スイミング・スタジオ・ゴルフ 30分3,300円　60分6,600円
【泳法スクール】 ★木曜日11:45～12:45	

＊事前にフロントにてお申込み下さい。（料金等の詳細はフロントまで）

●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。

●岩塩ホットスタジオは、レッスン・岩塩ホットタイム（身体を温める時間）ともに、ヨガマット上に大判タオル（バスタオル可）を敷いてご利用ください。

レッスンの空き時間は、スタジオ内の岩塩スペースをホットタイムとしてご利用できます。レッスン後、スタッフが清掃・消毒に入りますので、清掃中の入室はご遠慮ください。

ホットタイムとしてのご利用時間は、レッスン開始40分前までとさせていただきますので、予めご了承ください。

●祝日は、10:30開始～19:00終了までのレッスンを実施いたします。 ※都合により変更する場合がございます。

〒663－8166
西宮市甲子園高潮町３－３０　ホテルヒューイット5F
スポーツクラブVivo　in ホテルヒューイット甲子園
TEL：0798－48－0080