










神戸メリケンパークオリエンタルホテル スポーツクラブVivo 2022年 11月度 ~

レッスンプログラム

時間	月曜日 Mon			火曜日 Tue			水曜日 Wed			木曜日 Thu			金曜日 Fri			土曜日 Sat			日曜日 Sun			時間
	岩塩スタジオ	プール	ジム/テラス	岩塩スタジオ	プール	ジム/テラス	岩塩スタジオ	プール	ジム/テラス	岩塩スタジオ	プール	ジム/テラス	岩塩スタジオ	プール	ジム/テラス	岩塩スタジオ	プール	ジム/テラス	岩塩スタジオ	プール	ジム/テラス	
10:00																						10:00
11:00	NEW 11:00~11:45 ★ホットヨガ 大桑			時間延長 10:45~11:45 ★ホットピラティス Mariko			11:00~12:00 ★ホットヨガ 桂			11:00~12:00 ★ストレッチヨガ Masa			10:45~11:45 ★ベーシックヨガ 吉岡			11:00~12:00 ★ホットカキラ 大山			10:45~11:30 ★かがりヨガ 村井			11:00
12:00							12:10~12:30 コアトレ			時間延長 13:15~14:15 ★ホットピラティス SHIZUKA												12:00
13:00	13:00~14:00 心と身体を整えるヨガ TAKA			13:00~13:45 ★かがりヨガ 村井			13:15~14:00 ★コンディショニングヨガ MAKI			13:15~14:15 ★ホットピラティス SHIZUKA			13:00~13:45 ★バレエストレッチ 村井			13:00~13:45 ★ホットストレッチヨガ TAKA			13:00~13:45 ★ホットカキラ KAKO			13:00
14:00					14:00~14:30 アクアピクス								14:30~14:50 ★腰痛体操				13:50~14:20 アクアピクス					14:00
15:00	15:00~16:00 ★脂肪燃焼ヨガ Mari			15:00~15:20 ★腰痛体操						★腰痛体操 15:30~15:50			★腰痛体操			15:00~16:00 ★デトックス ヨガ Masa			15:00~16:00 ★脂肪燃焼ヨガ Mari			15:00
16:00																						16:00
17:00																16:15~16:45 ホットストレッチ						17:00
18:00																						18:00
19:00	19:00~20:00 ★ホットピラティス 塩尻			18:00~18:20 TRX			18:00~18:30 アクアピクス			18:00~18:30 TRX			18:00~18:20 リズムコアトレ									19:00
20:00				19:30~20:30 ★代謝アップカキラ akiko			19:00~20:00 ★ハタヨガ 碧山			NEW 19:30~20:15 ★骨盤調整 ホットヨガ ETSU			19:00~19:20 筋線リセット			19:15~20:00 ★自力整体 片倉						19:00
21:00																						21:00
※ 営業時間 平日10:00~21:00 土日祝10:00~18:45																						

- プログラム開始後の入場、レッスンの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、スタッフまでお声掛けください。
- プログラムに参加時は、必ず飲み物も忘れずをお願いします。
- インストラクターの都合によりプログラムの変更や担当者の変更をすることがございます。予めご了承ください。
- 星★印はヨガのレッスンになってます。要予約ですので、必ずご予約下さい。
- その他のショートレッスンは予約不要です。
- テラスでのレッスンは雨天や悪天候の場合はスタジオで行います。

078-335-2230



【 レッスンプログラム(内容) 】

■ 岩塩ホットスタジオ レッスン (※45分・60分クラスは完全予約制になります)

クラス	内容	定員	時間	対象
ホットヨガ	呼吸を意識し、全身に酸素を送り、からだをほぐしていきます。全身の引締め効果や代謝アップで血行改善も期待で★	15名	45分・60分	どなたでも
ホットピラティス	お腹周りを引き締めるホットピラティスヨガを整えていくクラスです。スタイルアップにも効果が期待できます。	15名	45分・60分	どなたでも
ホット自力整体	3つの「み」、「ちぢみ」、「ゆるみ」「ゆがみ」を自分で整えていく健康法です。ホットですることによりほぐれやすくなります。	15名	60分	どなたでも
ホットカキラ	筋肉を暖めた状態で、肋骨を中心とした全身の関節を動かし、代謝を上げて脂肪燃焼を目指すプログラムです。	15名	60分	どなたでも
ホットストレッチ	身体をしっかりと温め、ゆっくりと体をほぐしていきます。柔軟性アップやリラクゼーション効果が期待できます。ホットの入門としてぜひご参加ください。	15名	30分	どなたでも
筋膜リセット	筋肉を覆っている「筋膜」のねじれや縮みをほぐしていきます。ウォーミングアップとしても効果抜群です。疲労回復効果も期待できます。	15名	20分	どなたでも
バレエストレッチ	座ったり、寝転んだ状態でゆっくり優しくバレエの動きを行いながら姿勢を直し、体幹を鍛えられるバレエエクササイズ。バレエの経験 15:30～15:50	15名	45分	どなたでも
腰痛体操	骨盤の周りを動かして慢性腰痛の方の改善を行うレッスンです。	5名	20分	どなたでも
ヨガトレ	トレとヨガを合わせた45分のレッスンです。通常のレッスンより強度が強めです。	15名	45分	どなたでも
カラダリセットストレッチ	ご自身でのストレッチではなかなか伸びにくい場所などの	15名	45分	どなたでも

・プログラム開始後の途中退場も安全上の理由により、お断りさせていただきます。
万が一、体調不良などで退場する場合は、スタッフへ一声おかけくださいますようお願いいたします。
・**マットの上に、必ずバスタオル(ヨガタオル)をご準備ください。**
・プログラムには、飲み物を用意し、水分補給を忘れず行いましょう。タオルもお持ちください。
・定員になり入れないこともございますので、あらかじめご了承ください。

神戸メリケンパークオリエンタルホテル スポーツクラブVivo

【 営業時間 】

月～金 10:00～21:00
土・日・祝 10:00～18:45
休館日 月末 2日間

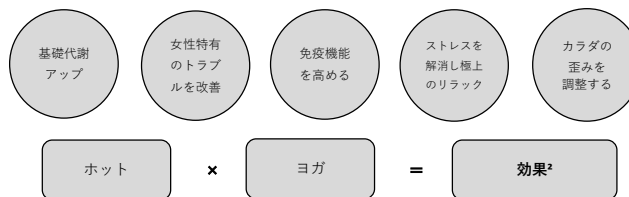
【 住所 】

〒650-0042 兵庫県神戸市中央区波止場町5-6-5F
TEL: 078-335-2230

(詳しくは年間スケジュールをご確認ください)



■ 岩塩ホットヨガの5つの効果



■ Vivo岩塩ホットスタジオの魅力

- ①温度設定
プールの湿度と室温を利用し、さらに岩塩自体も暖めることでしっかりと汗を流せる温度に設定。
- ②シェイプアップ効果
代謝が上がリ、汗を流しやすく、呼吸法により痩身の効果も期待できます。
- ③肌にやさしい
100%自然のヒマラヤ岩塩を使用しています。岩塩に含まれるミネラルの働きで、全身すべすべ。
- ④シャワーいらず
岩塩で流す汗は保湿効果が高いため、流さず拭きとるだけがオススメ!
- ⑤デトックス効果、エイジングケア
美白、美肌、花粉症、冷え性、肩こりなど様々な効果が期待できます。(効果は人それぞれです)
- ⑥つぼ刺激、バランス力UP
1粒1粒の岩塩が身体を刺激し、つぼ押し効果も見込めます。さらに岩塩の上でヨガを行うのでバランス力や集中力の向上も期待できます。

■ ファンクショナルトレーニングゾーン

ジムエリアでは、動きやすい身体をつくるトレーニング「ファンクショナルトレーニング」も自由に行うことができます。TRXやキネシスなど自重を活かしてトレーニングをすることで、マシンでは鍛えることができない筋肉を使用し、日常生活が楽になるような身体づくりを目指します。TRXレッスン(20分)も是非ご参加下さいませ。

■ ウォーキングテラス

絶景を見ながらのウォーキングができます。気持ちのいい海風を浴びながらゆっくりウォーキングをお楽しみください。ボールウォーキングも楽しむことが出来ます。