神戸 西神オリエンタルホテル　スポーツクラブVivo　　レッスンプログラム　　2024年　4月～

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間
	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	
9:30	9:30～10:15 スラックライン 自由参加			9時30分より、フロントにて整理券を配布しております。			9:30～10:15 スラックライン 自由参加															9:30
10:00		10:15～11:15 すっきりとホットハタヨガ Aya		10:10～11:10 キネシスチェーン 藤田				10:15～10:45 骨盤くびれ～る ホットストレッチ TOSHIMI		9時30分より、フロントにて整理券を配布しております。 10:25～11:25 グラヴィティヨガ 桂	10:15～10:45 骨盤くびれ～る ホットストレッチ TOSHIMI		10:20～11:05 キネシスチェーン 藤田				有料スクール 10:30～11:30 【カルチャースクール】 ホットヨガ YOKO		10:15～10:45 太極剣 （登録制） 橋本	10:30～11:30 ホットリフレッシュヨガ 藤田		10:00
11:00	11:00～11:30 リラックスポール TAIKI		11:00～12:00 スクール中級 （登録制） 濱田		11:20～11:50 骨盤くびれ～る ホットストレッチ スタッフ		11:15～12:15 リフレッシュヨガ 石田		11:00～12:00 スクール初級 （登録制） 濱田			11:00～11:30 アクアウォーキング（1・3回目） アクアトレーニング（2・4回目） TOSHIMI 11:40～12:10 クロール TOSHIMI			10:50～11:20 プライベート （登録制） 加藤	11:30～12:30 ホット リラックスヨガ 野村	11:30～12:00 プライベート （登録制） 加藤	11:45～12:45 ハタヨガ kei			11:00～11:45 太極拳 福嶋			11:00
12:00	12:00～12:30 コアトレ TAIKI		12:10～12:40 平泳ぎ TOSHIMI	12:15～12:35 筋膜リセット 12:40～13:00 ペルビックボール スタッフ		12:00～12:30 クロール TAIKI			12:20～12:50 アクアゆるとれ TOSHIMI 13:00～13:30 背泳ぎ TOSHIMI	12:15～13:00 トータルシェイプ TAIKI	有料スクール 12:00～13:00 【カルチャースクール】 ホットヨガ 野村				12:15～12:45 はじめてスイム MAMI				12:15～12:45 オリジナル トレーニング スタッフ		12:15～12:45 かんたんアクアビクス 丸山	12:00
13:00	13:00～13:20 筋膜リセット 13:25～13:45 ゆるトレ TOSHIMI					13:10～13:40 プライベート （登録制） 藤田 13:45～14:15 プライベート （登録制） 藤田	13:00～13:45 ポルドブラ 恒川			13:15～14:00 バレエストレッチ MAMI		13:00～14:00 スクール入門 （登録制） 濱田	有料スクール 13:00～13:45 ピラティス ヨン	有料スクール 13:15～14:15 【カルチャースクール】 ホットヨガ 射場		13:15～13:45 オリジナルトレーニング MASAKO		13:00～13:30 平泳ぎ TOSHIMI 13:35～14:00 クロール TOSHIMI		13:00～14:00 デトックスホットヨガ 丸山		13:00
14:00		14:00～14:45 ホットレ TAIKI	14:00～14:30 プライベート （登録制） 濱田		14:15～15:00 週替わり ホットヨガ			14:15～15:00 ホットストレッチヨガ TOSHIMI		14:30～15:15 HULA 永田		14:00～14:30 プライベート （登録制） 濱田	14:30～15:30 ヨガ 畑			14:15～14:45 青竹エクササイズ MASAKO		14:00～14:30 プライベート （登録制） 濱田	14:15～15:00 骨盤くびれ～る 筋膜リセット＆ ストレッチ TAIKI			14:00
15:00	15:30～16:15 ハワイアンフラ 高原			15:15～15:45 リズム トレーニング	16:00～16:30 骨盤くびれ～る ホットストレッチ スタッフ		15:15～15:45 オリジナル トレーニング NISSY			16:00～16:45 コアシェイプ 里桜	15:00～15:45 デトックスホットヨガ 里桜	15:35～16:05 プライベート （登録制） 藤田 16:10～16:40 プライベート （登録制） 藤田		16:30～17:00 骨盤くびれ～る ホットストレッチ スタッフ	15:45～16:15 アクアトレーニング TAIKI	16:30～16:50 リラックスポール 16:55～17:15 ゆるトレ スタッフ	15:30～16:30 ホットシェイプヨガ 木下		15:30～15:50 コアトレーニング 16:00～16:30 リラックスポール TAIKI			15:00
16:00				16時45分より、フロントにて整理券を配布しております。			17:00～17:20 リラックスポール 17:25～17:45 ゆるトレ MASAKO										17:30～18:00 骨盤くびれ～る ホットストレッチ スタッフ		17:15～19:30 スラックライン 自由参加	16:45～17:15 骨盤くびれ～る ホットストレッチ スタッフ		16:00
17:00	17:30～18:00 太極剣 （登録制） 橋本			17:45～18:45 ボディメンテナンスヨガ 畑					18:00～18:30 アクアビクス 瀧本		17:45～18:30 美脚・美尻 ホットエクササイズ 藤田		18:05～18:50 バレエストレッチ MAMI									17:00
18:00	18:00～19:00 リクエストレッスン （登録制） 橋本	18:15～18:45 骨盤くびれ～る ホットストレッチ スタッフ								18:40～19:10 リズムコアトレ TAIKI												18:00
19:00	19:15～20:00 太極拳 橋本				19:00～20:00 アンチエイジング ホットヨガ Kyoko			19:00～20:00 ホットリフレッシュヨガ 桂		19:30～20:00 筋膜リセット スタッフ		19:30～20:00 1・3回目　平泳ぎ 2・4回目　クロール TAIKI		19:00～20:00 すっきりとホットハタヨガ Aya								19:00
20:00		20:00～21:00 ホットリラックスヨガ 淡川		19:15～21:30 スラックライン 自由参加		20:15～20:45 アクアトレーニング TAIKI	20:15～21:00 ピラティス NISSY				20:15～20:45 骨盤くびれ～る ホットストレッチ スタッフ				20:15～20:45 アクアZUMBA30 MAMI							20:00
21:00																						21:00

【パーソナルプログラム】
- ◎パーソナルストレッチ　30分
- ◎パーソナルトレーニング　30分・60分
- ◎太極剣　30分

【ホットヨガ　カルチャースクール】
- ◎木曜日 12:00～13:00 担当:野村
- ◎金曜日 13:15～14:15 担当:射場
- ◎土曜日 10:30～11:30 担当:YOKO

スクール会員様のみご参加いただけます
（Vivo会員様は別途月会費が必要です）

＊事前にフロントにてお申込み下さい

【プライベートレッスン】
- ◎月曜日 14:00～14:30 担当:濱田
- ◎火曜日 13:10～13:40 担当:藤田
- ◎火曜日 13:45～14:15 担当:藤田
- ◎木曜日 14:00～14:30 担当:濱田
- ◎木曜日 15:35～16:05 担当:藤田
- ◎木曜日 16:10～16:40 担当:藤田
- ◎金曜日 10:50～11:20 担当:加藤
- ◎金曜日 11:30～12:00 担当:加藤
- ◎土曜日 14:00～14:30 担当:濱田

【スイミングスクール】
- ◎月曜日　11:00～12:00　担当:濱田
- ◎水曜日　11:00～12:00　担当:濱田
- ◎木曜日　13:00～14:00　担当:濱田

【　レッスンにご参加の皆様へお願い　】
- ● レッスン開始5分後の入場、レッスン開始後の途中退場は出来ません。体調が優れない場合は、スタッフにお声掛けください。
- ● インストラクターの都合により、プログラムを変更する場合がございますので予めご了承ください。
- ● 平日（営業時間　9:30～22:00）は原則、21:30までに終了するプログラムの実施と致します。
- ● 土日祝日（営業時間　10:00～20:00）は原則、19:30までに終了するプログラムの実施と致します。

神戸 西神オリエンタルホテル　スポーツクラブVivo　　レッスンプログラム

■　スタジオ

クラス	内　容	時間	レベル
ヨガ	ゆったりとした呼吸をしながら、心と身体を見つめ直し、身体のバランスと調整するクラスです。	30分	☆～☆☆
リフレッシュヨガ	肩こりや腰痛、疲労などの改善に効果的なクラスです。根本的な「症状の改善」をしていきます。初めての方でも安心してご参加ください。	45分	☆～☆☆
グラヴィティヨガ 【定員　8名】	補助用具ボルスターを使用したヨガです。深い呼吸を意識し心身を解放。ココロとカラダをほぐしてリラックスします。	60分	☆
バレエストレッチ	バレエの基本的な動作を取り入れたストレッチです。 美しい姿勢づくりに効果的です。	45分	☆
ピラティス	お腹周りを引き締め、姿勢を改善し身体のバランスを整えるプログラムです。	45分	☆
コンディショニング	身体のバランスを整え、肉体改善していくプログラムです。	45分	☆～☆☆
ポールコンディショニング	ストレッチポールを使い、身体のバランスを整え、肉体改善していくプログラムです。	45分	☆
青竹コンディショニング	青竹で足の裏のツボを刺激し、軽いトレーニングを行います。	45分	☆
キネシスチェーン	正しい姿勢へ調整し身体の連動性を高め、より動きやすい身体を作っていくプログラムです。	60分	☆
機能改善ストレッチ	身体の不調な所を改善させるために、ゆっくり体を伸ばし、柔軟性を高めていくクラスです。	45分/30分	☆
ペルビックポール	骨盤を調整する動きを取り入れ、骨盤のゆがみを戻していくクラスです。	20分	☆
コアトレーニング	体幹を軸に、ストレッチポールやミニボールを使って身体の使い方を修正していくプログラムです。	20分	☆
リズムトレーニング	リズムに合わせて様々なトレーニングを行います。	30分	☆
美尻エクササイズ	形の良い引き締まったお尻をつくるためのヒップアップトレーニング	30分	☆
リラックスポール	円柱状のストレッチポールを使用し、体幹部・背中・腰・肩をほぐしていくプログラムです。	20分	☆
ゆるトレ	ダンベルやマットで体で気になる箇所のトレーニングを行います。キツ過ぎず無理なく出来る内容です。	20分	☆
筋膜リセット	筋肉を覆う筋膜の収縮をリセットしていくストレッチ系プログラムです。トレーニング前にお勧めです。	30分	☆
ハタヨガ	ポーズや呼吸により心身のバランスを整えます。	60分	☆～☆☆
オリジナルトレーニング	ボール、ダンベル、チューブ等を取り入れたトレーニングプログラムです。	30分	☆～☆☆
トータルシェイプ	ボールや自重を使って全身の引き締めを行います。インナーマッスルも鍛え、代謝率も向上させます。	30分	☆
ボディメンテナンスヨガ	体のあらゆる部位を少しずつ調整し、体のバランスを整えます。 ゆったりと呼吸をしながらココロとカラダを見つめなおします。	60分	☆
ポル・ド・ブラ	バレエ、姿勢トレーニング、筋力・柔軟性の全てを統合。新感覚の「立って動くピラティス」とも言われます。	45分	☆
HULA	フラダンスの基本のステップを大切にしながら、ハワイアンの音楽に合わせトレーニングをしていくプログラムです。	45分	☆
ハワイアンフラ	心地のよいハワイアン音楽に身を任せて、気持ちよく踊りましょう。	45分	☆
太極拳	中国古来の心身の鍛錬を目的とした全身を強化できるプログラムです。	45分	☆
骨盤くびれ～るレッスン	専用の道具を使用することで骨盤を立ちやすくします。骨盤周りの全体を鍛えることになり、お腹周りの引き締め効果が期待できます。	―	☆

■　ホットスタジオ

クラス	内　容	時間	レベル
ホットストレッチ	ゆっくり体を伸ばし、血行を促します。柔軟性UPやリラクゼーション効果があります。	30分	☆
はじめてホットヨガ	呼吸やストレッチを中心にポーズをゆっくり丁寧に行い、身体を癒していくクラスです。	45分	☆
デトックスホットヨガ	”デトックス＝老廃物の排出”を促し、基礎代謝の向上、便通改善、冷え浮腫みを解消します。	45分	☆～☆☆
すっきりとホットﾊﾀﾖｶﾞ	心と身体の緊張をほどき自律神経を整えます。呼吸、太陽礼拝、スローダウンするためのヨガのポーズを練習します。	60分	☆
ホットリフレッシュヨガ	程よく身体をほぐし、引き締めていくクラスです。	45分	☆
ホットリラックスヨガ	呼吸やストレッチを中心に関節の可動域を広げ、血流を促し、心と身体を癒していくクラスです。	45分 60分	☆
ホットシェイプヨガ	ヨガのポーズを取り入れたシェイプエクササイズです。やさしいヨガでは物足りない方やヨガ未経験の方もご参加いただけます。	60分	☆～☆☆
colours/アンシー監修 ツボ押しヨガ	東洋医学のツボや経絡の考え方を用いたヨガ。おなかの辺りがポカポカして、内臓の動きが活性化。免疫アップを期待できます。	45分	☆
美脚・美尻ホットエクササイズ	正しく美しい姿勢を作り、しなやかな筋肉をつけながら、メリハリのある美脚と美尻を作るためのエクササイズです。	45分	☆～☆☆
ホットストレッチヨガ	ヨガのポーズを取り入れたストレッチです。ホットストレッチでは物足りない方やヨガ未経験の方もご参加いただけます。	30分 45分	☆
ほっトレ	温かい環境で、自重やチューブを利用したゆるいトレーニングを行います。	45分	☆

■　プール

クラス	内　容	時間	レベル
はじめてスイム	水慣れから始めるクラスで、プールが初めての方もご参加いただけます。泳ぎを始めたい方にお勧めのプール入門クラスです。	30分	☆
クロール	クロールを20m泳げるように練習をしていくクラスです。　　ゆっくり、きれいに泳ぎましょう。	30分	☆
背泳ぎ	背泳ぎを20m泳げるように練習をしていくクラスです。ゆっくり、きれいに泳ぎましょう。	30分	☆
平泳ぎ	平泳ぎの基礎を集中して練習します。けのびやキックをじっくりと練習します。	30分	☆
アクアウォーキング	ヌードルやアクアミットを使用しながらウォーキングを行います。膝や腰への負担が軽くなり、気軽にご参加いただけます。	30分	☆
簡単ビクス	アクアビクスの基本動作を繰り返し行うクラスです。	30分	☆
アクアエクササイズ	音楽に合わせてエクササイズを楽しむプログラムです。	30分	☆～☆☆
アクアトレーニング	水の抵抗を利用しながら、関節に負担をかけず安全に筋力トレーニングを行うプログラムです。	30分	☆
アクアZUMBA30	水の中で腰や膝に負担をかけず、誰でも楽しむことができるプールダンスエクササイズです。運動不足の方にもおすすめです。	30分	☆～☆☆
アクアゆるトレ	プールでできるやさしいトレーニングを行うプログラムです。	30分	☆
かんたんアクアビクス	初心者でも取り組みやすい基本ステップを使ったアクアビクスです。	30分	☆

■　有料プログラム　（事前申込み必要）

クラス	内　容	時間	対象
○○○○　（登録制）	館内掲示POPをご覧ください。フロントにてお申込みください。		どなたでも
プライベートレッスン	インストラクターと1対1で、ウォーキングから泳法までご希望に合わせてレッスンを行います。（30分　3，300円　／　2人1組でのレッスンの場合、お1人様　2,200円）	30分	どなたでも

は、初めての方でもお気軽に参加して頂けるプログラムです。

神戸　西神オリエンタルホテル　スポーツクラブVivo
平日　9:30～22:00　／　土・日・祝　10:00～20:00
TEL　078-992-0003