ホテルセトレスポーツクラブＶｉｖｏ　レッスンスケジュール（2025年7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。

月曜日

岩盤ホットスタジオ
- 9:30～10:00 岩盤浴
- 10:15～11:15 リラックスヨガ TOMO
- 11:30～12:30 岩盤浴
- 時間変更 13:30～14:00 はじめてヨガ YUYA ★
- 14:15～15:00 ベーシックヨガ 佐野
- 15:15～18:45 岩盤浴
- 19:00～20:00 (登録制) 機能改善ヨガ 石田
- 20:15～21:00 アロマヨガ 石田

常温スタジオ
- 10:30～11:15 エンジョイエアロ 金本
- 11:30～12:15 シェイプボクササイズ 石原
- 12:45～13:30 HULA（初級） 清水
- 15:20～16:20 ダンスエクササイズ 辻田
- NEW 19:15～20:00 お楽しみ週替わりレッスン

館内POPをチェック！

火曜日

岩盤ホットスタジオ
- 9:30～10:00 岩盤浴
- 10:15～11:[illegible] スタイルアップヨガ 高橋 ★
- 11:45～12:45 (登録制) ハタヨガ 石田
- 13:00～14:[illegible] 岩盤浴
- 14:00～15:15 ほぐすヨガ 佐野
- 15:30～18:45 岩盤浴
- 19:00～20:00 プラーナチャクラヨガ MIYOKO
- 20:15～21:00 岩盤浴

常温スタジオ
- 10:00～10:40 筋膜リセット
- 12:30～13:15 FIT DANCE MIYU
- 名前変更 19:05～19:50 マットストレッチ＋尻トレ MIYU
- 時間延長 20:05～20:50 リズムSAMBA MIYU

チャペル
- 11:00～12:00 グラビティヨガ（チャペル） 大久保かれん
- 13:00～14:00 グラビティヨガ（チャペル） 大久保かれん
- 名前変更 20:15～21:00 リラックスナイトチャペルヨガ MIYOKO

その他
- 12：30～ 整理券配布
- NEW 13:30～14:00 Basic Jump YUYA ★

水曜日

岩盤ホットスタジオ
- 9:30～10:00 岩盤浴
- 10:15～11:00 ルーシーダットン 吉田
- 11:15～13:00 岩盤浴
- 13:15～14:15 (登録制) 骨盤調整＆ヨガ 吉岡
- 14:30～15:00 岩盤浴
- 名前変更 15:15～16:00 Aloha リンパリラックス ヨガ MIYOKO
- 16:15～20:00 岩盤浴
- 20:15～21:00 アロマリラックスヨガ 里桜

常温スタジオ
- 10:30～11:15 ZUMBA 豊田
- 12:15～13:00 ストーリートダンスFIT ATM
- NEW 13:15～14:00 エンジョイエアロ 中尾
- 時間変更 14:15～15:00 ポルドブラ 中尾
- 16:00～17:00 【ジュニアスクール】 チアダンス
- 17:10～18:10 【ジュニアスクール】 チアダンス
- 18:20～19:20 【ジュニアスクール】 チアダンス
- 日時変更 19:30～20:15 FIT DANCE MIYU

チャペル その他
- 10：30～ 整理券配布
- 11:30～12:00 Basic Jump ATM ★
- 19:00～20:00 ナイトチャペルヨガ 里桜

木曜日

岩盤ホットスタジオ
- 9:30～11:30 岩盤浴
- 11:45～12:15 筋膜リセット ★
- 12:30－14:15 岩盤浴
- 14:30～15:30 ベーシックヨガ 崎元
- 15:45～19:15 岩盤浴
- 19:30～20:15 ストレッチPilates 河口
- 20:30～21:00 岩盤浴

常温スタジオ
- 10:15～11:15 グラビティヨガ 阪谷
- 12:45～13:15 あるくエアロ30 崎元
- 13:30～14:15 あるくエアロ45 崎元
- 16:30～17:30 【ジュニアスクール】 キッズバレエ
- 17:40～18:40 【ジュニアスクール】 キッズバレエ
- 19:15～20:15 ダンスエクササイズ 辻田

その他
- 19：30～ 整理券配布
- NEW 20:30～21:00 Basic Jump YUYA ★

金曜日

岩盤ホットスタジオ
- 9:30～10:00 岩盤浴
- 10:15～11:15 (登録制) ルーシーダットン 吉田
- 岩盤浴
- 11:45～12:30 ピラティス＆ヨガストレッチ 河口
- 12:45－14:00 岩盤浴
- 14:15～15:00 股関節ヨガ Masako
- 15:15～19:30 岩盤浴
- 19:45～20:45 メリハリBODYピラティス Ami

常温スタジオ
- 10:30～11:30 ヨガ 澤田
- 13:00～14:00 Salsation® NORI
- 15:30～16:15 レゲエヨガ KYOKO HCJ
- 18:40～19:25 くびれ・ワークス Ami

土曜日

岩盤ホットスタジオ
- 10:30～11:30 リセット＆フローヨガ ヨン
- 11:45～14:00 岩盤浴
- 14:15～15:00 美姿勢ヨガ YOKO
- 15:15～16:00 岩盤浴
- 16:15～16:45 筋膜リセット ★
- 17:00～18:00 岩盤浴

常温スタジオ
- 10:30～11:15 【ジュニアスクール】 ゆめスポ
- 12:30～13:00 All Out Training DXファイター
- 13:15～14:00 たのしいエアロ 田中

その他
- 10：45～ 整理券配布
- 11:45～12:15 Basic Jump YUYA ★
- 14：15～ 整理券配布
- 15:15～15:45 Basic Jump YUYA ★

日曜日

岩盤ホットスタジオ
- 10:00～10:45 岩盤浴
- 11:00～11:45 お楽しみ週替わりレッスン
- 12:00～12:45 岩盤浴
- 13:00～14:00 骨盤ヨガ 里桜（田浦）
- 14:15～15:45 岩盤浴
- 16:00～17:00 スタイルアップヨガ 高橋
- 17:15～18:00 岩盤浴

常温スタジオ
- 10:30～11:00 【ジュニアスクール】 アドベンチャー6 ★
- 12:15～12:45 ファイティング30 里桜（田浦）
- 13:00～13:30 ボディリセット ★
- 14:30～15:30 HULA 清水
- 16:00～16:50 HULA（有料） 清水 ※別紙参照

その他
- 9：15～ 整理券配布
- NEW 10:15～10:45 Basic Jump YUYA
- 11:00～11:30 【ジュニアスクール】 アドベンチャー6

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

（登録制） 登録された方のみ参加（有料）。**定員13名。**

テラス 雨天時はファンクショナルエリアにて実施いたします。

「岩盤利用に関して」

※岩盤浴の利用はバスタオルが必要になります。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

「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。
- ※ 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。
- ※ 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時間前までにお願いいたします。
  一度に可能なご予約は2枠までとなっております。

【定員について】
常温スタジオ18名（動的レッスン17名）
岩盤スタジオ25名
チャペル定員14名
トランポリン定員は整理券の枚数

※ のあるものはシューズが必要です。（ゆるランは外履き）