ホテルセトレスポーツクラブＶｉｖｏ　レッスンスケジュール（2026年10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	常温スタジオ	その他
9:30～10:00 岩盤浴		
10:15～11:15 リラックスヨガ TOMO	10:30～11:15 エンジョイエアロ 金本	
11:30～13:15 岩盤浴	11:30～12:15 シェイプストライク 石原	
	12:45～13:30 HULA（初級） 清水	
13:30～14:00 筋膜リセット		
14:15～15:00 ベーシックヨガ 佐野		
15:15～18:45 岩盤浴	15:20～16:20 ダンスエクササイズ 辻田	
19:00～20:00 （登録制）機能改善ヨガ YUKARI	19:15～20:00 お楽しみ週替わりレッスン	
20:15～21:00 アロマヨガ YUKARI	館内POPをチェック！	

火曜日

岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他
9:30～10:00 岩盤浴		
10:15～11:00 スタイルアップヨガ 高橋	10:10～10:40 筋膜リセット	
11:15～11:30		11:00～12:00 グラヴィティヨガ（レジデンス） 大久保かれん
11:45～12:45 （登録制）ハタヨガ YUKARI	12:00～12:45 ZUMBA 中川	
13:00～14:15 岩盤浴	13:00～14:00 グラヴィティヨガ 大久保かれん	
14:30～15:15 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	19:05～19:50 マットストレッチ＋尿トレ MIYU	
20:15～21:00 Aloha リンパリラックスヨガ MIYOKO	20:05～20:50 リズムSAMBA MIYU	

水曜日

岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他
9:30～10:00 岩盤浴		
10:15～11:00 ルーシーダットン 吉田	10:30～11:00 筋膜リセット 中川	
11:15～13:00 岩盤浴	11:15～12:00 リズムダンス初級 中川	
	12:15～13:00 ZUMBA 中川	
13:15～14:15 （登録制）骨盤調整＆ヨガ 吉岡	13:15～14:00 エンジョイ エアロ 中尾	
14:30～15:00 岩盤浴	14:15～15:00 ポルドブラ 中尾	
15:15～16:00 Aloha リンパリラックス ヨガ MIYOKO		
16:15～18:45 岩盤浴	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	
20:15～21:00 アロマリラックスヨガ 里桜	19:30～20:15 enjoy dance MIYU	19:00～20:00 月替わりヨガ 里桜
	月ごとに場所と内容が変わります！館内POPをチェック！	

木曜日

岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他
9:30～11:30 岩盤浴	10:30～11:30 グラビティヨガ 阪谷	
11:45～12:15 筋膜リセット		
12:30～14:15 岩盤浴	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	
14:30～15:30 ベーシックヨガ 崎元		
15:45～19:15 岩盤浴	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	
19:30～20:15 ストレッチ Pilates 河口	19:15～20:15 ダンスエクササイズ 辻田	
20:30～21:00 岩盤浴	19：30～整理券配布	
	20:30～21:00 Basic Jump YUYA	

金曜日

岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他
9:30～10:00 岩盤浴		
10:15～11:15 （登録制）ルーシーダットン 吉田	定員数変更 10:30～11:30 ヨガ 澤田	週によってスタジオが変わります。
11:45～12:30 週替わりレッスン 河口/MIYU	11:45～12:30 週替わりレッスン 河口/MIYU	
12:45～14:00 岩盤浴	13:00～14:00 Nfit-dance NORI	館内POPをチェック！
14:15～15:00 股関節ヨガ Masako		
15:15～19:30 岩盤浴	15:30～16:30 レゲエヨガ KYOKO HCJ	
	定員数変更 18:40～19:25 くびれ・ワークス Ami	
19:45～20:45 メリハリBODY ピラティス Ami		

土曜日

岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他
10:30～11:30 リセット&フローヨガ ヨン		
11:45～14:00 岩盤浴	12:30～13:00 All Out Training DXファイター	10：45～整理券配布
	13:15～14:00 たのしいエアロ 田中	11:45～12:15 Basic Jump YUYA
14:15～15:00 美姿勢ヨガ YOKO		14：15～整理券配布
15:15～18:00 岩盤浴		15:15～15:45 Basic Jump YUYA

日曜日

岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他
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	12:15～12:45 ファイティング30 里桜（田浦）	
13:00～14:00 骨盤ヨガ 里桜（田浦）	13:00～13:30 バランスボール	
14:15～15:45 岩盤浴	14:30～15:30 HULA 清水	
16:00～17:00 スタイルアップヨガ 高橋	16:00～16:50 HULA（有料） 清水 ※別紙参照	
17:15～18:00 岩盤浴		

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

「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、途中退室はなるべくご遠慮ください。
- ※ 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】
- NEW 常温スタジオ20名（動的レッスン17名）
- 岩盤スタジオ25名
- ※レッスンにより定員が異なる場合がございます
- 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）

（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