

【スポーツクラブVivo in ホテルヒューアイット甲子園 2022年10月～ プログラム】

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間
9:30	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
10:00																						10:00
11:00	かんたんエアロ 新垣	10:30～11:15 ホットストレッチ		10:00～11:00 ハワイアンフラ 高原	10:15～10:45 筋膜リセット		10:30～11:30 ウォーキングEX 愛子		9:45～10:15 初級サーキット		10:00～10:30 筋膜&ストレッチ		10:00～10:45 ホットピラティス YUKO	時間変更					10:30～11:15 ホットヨガ Sae	10:30～11:15 ホットヨガ		11:00
12:00	健康教室 (有料登録制) 里桜(りお)	11:30～12:30 骨盤調整ヨガ		11:45～12:30 ピラティス Ryoko	11:00～11:30 ホットストレッチ		11:45～12:15 平泳ぎ		10:45～11:15 中級サーキット	明季子	10:45～11:15 コアトレ		11:00～11:30 アクア YUKO	時間変更			10:45～11:30 アクティブST &コアEX Aya	10:45～11:30 ホットヨガ Aya	tomomi (鴨志田)	11:30～12:00 クロール	12:00	
13:00	JEA監修 メディカルアロマ																					13:00
14:00	ペリーダンス Minami	14:00～14:30 筋膜リセット			14:15～15:00 ZUMBA jun				13:15～14:00 ホットヨガ Ryoko	場所変更 Ryoko	13:00～13:45 ピラティス Ryoko	13:00～13:30 アクアウォーキング										14:00
15:00	ZUMBA 絵里奈	15:00～16:00 時間変更 15:30～16:30 脂肪燃焼カキラ																				15:00
16:00																						16:00
17:00																						17:00
18:00																						18:00
19:00	たのしむエアロ 東松(とうまつ) chihiro	19:00～19:45 19:15～20:00 平泳ぎ 美尻EX		19:00～19:30 ファイティングEX 里桜(りお)	19:00～19:45 クロール マーシャル		19:00～19:45 太極拳 辻本		18:30～19:30 ホットヨガ 本山		19:00～20:00 ZUMBA 新井		19:00～20:00 内容変更	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グ)	時間延長	定員	【常温スタジオ 21名】 レッスン開始30分前から常温スタジオの後方入り口前にて、予約受付致します。 ご希望の方は、設置しております予約表にお名前を記載してください。スタジオの開場は、レッスン開始15分前となります。	【岩塩ホットスタジオ 22名】 レッスン開始時刻30分前から場所取りの整理券をフロントで配布致します。 整理券はフロントで受け取り、岩塩ホットスタジオまで必ずご持参ください。			19:00	
20:00																	13名を超える場合は、2コース使用致します。	【アクアウォーキング・アクア 25名】 【クロール・平泳・背泳・スイトレ・初心者 12名】	有料プログラム		20:00	
21:00																	【健康教室】 ★月曜日12:15～13:15 【初級水泳】 ★木曜日15:30～16:30	【パーソナルレッスン】 スイミング・スタジオ 30分3,300円 60分6,600円			21:00	
22:00																	* 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)				22:00	

●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。

Vivo
スポーツクラブ

【スポーツクラブVivo in ホテルヒューリット甲子園 2022年9月～プログラム】

■ スタジオ

クラス	内 容	時間	定員	レベル
筋膜リセット	筋膜のねじれや縮みをほぐしていきます。 カラダもスッキリします。(ホットスタジオ実施時間あり)	30分	21名	★
ポールストレッチ	ストレッチボールを全身を調整するクラス。 骨盤のゆがみを戻していきます。ペルピック＝骨盤。	30分	21名	★
コアトレ	体幹(コア)を中心に筋力トレーニングをしていきます。 筋力UPを目指す方にもおすすめです。	30分	21名	★
ピラティス＆ポールST	体幹トレーニングを実施した後 ストレッチボールを使用して全身を調整するクラスです。	45分	17名	★
アクティブストレッチ＆コアEX	動的でアクティブな動きで関節可動域を広げしなやかで動きやすい 身づくりを目指します。最後にポイント的にコアトレ実施致します。	45分	21名	★
ファイティングEX	シャドーボクシングで有酸素運動を行います。 ダイエットにも効果絶大となっております。	30分	21名	★★
かんたんエアロ	音楽に合わせて楽しく動き、基本動作を習得していきます。 汗をかきたい初心者の人におすすめです。	45分	21名	★ (シユーズ)
たのしむエアロ	エアロビックダンスに慣れてきた方におすすめです。 楽しさ満載のクラスです。	45分	21名	★★ (シユーズ)
セルフケア	肘・膝・腰など・関節の動きよくするクラスです。 機能改善に最適です。	30分	21名	★
ウォーキングエクササイズ	デューク式ウォーキング。肩こりや腰痛・膝痛を改善する ストレッチウォーカーのエクササイズを行います。	45分	21名	★ (シユーズ)
ボディシェイプ	自重負荷トレーニングしながらシェイプアップも目指すレッスン 身体を引き締めたい人におすすめしたいクラスです。	45分	21名	★★ (シユーズ)
太極拳	中国武術のひとつ。太極思想を取り入れた拳法。 ぜひ！カンフー服を着てレッスンを受けてみては…	45分	21名	★ (シユーズ)
ZUMBA(ズンバ)	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスクラス。 心肺機能向上や脂肪燃焼効果もあります。	45分	21名	★★ (シユーズ)
バレトン	バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と身体の融合 を得ることができます。足裏の刺激もおこないます。	60分	21名	★★
ハワイアンフラ	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 音楽に身をまかせて、楽しく踊りましょう。	60分	21名	★★
ジャズダンス	ダンスの基本から身体の動かし方まで音にあわせて行います。 音楽に身をまかせて、楽しく踊りましょう。	45分	21名	★★ (シユーズ)
PUB(パンプアップボディ)	音楽に合わせて様々なテンポで部位ごとにトレーニングし、 筋肉の増量をするためのシェイプアップレッスンです。	30分	21名	★★★★

■ 岩塩ホットスタジオ

クラス	内 容			レベル
ホットストレッチ	身体をしっかりと温め、ゆっくりのばし、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	22名	★
筋膜リセット	筋膜のねじれや縮みをほぐしていきます。 カラダもスッキリします。ホットスタジオでよりほぐし効果UP。	30分	22名	★
ホットピラティス	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・60分	22名	★(★★)
ホットヨガ	呼吸を意識し、全身に酸素を送り、身体をほぐしていきます。 代謝アップや全身を引締め、血行も改善していきます。	45・60分	22名	★(★★)
ホットヨガ＆ピラティス	ヨガ+ピラティスを組み合わせたレッスンです。 どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	60分	22名	★★
脂肪燃焼カキラ	肋骨を中心とした全身の関節を効果的に動かし、 代謝を上げて脂肪燃焼を目指すプログラムです。	60分	22名	★
アンサー監修へそヨガ	東洋医学をもとにツボや経路を使いへそ(丹田)に意識をむけていく ヨガです。丹田を意識する事で体を整え免疫力を高めます。	45分	22名	★
美尻EX	ヒップアップや美姿勢を目指すレッスンです。 男性の方にもおすすめです。	30・45分	22名	★★★

【 営 業 時 間】

月～金 9:30～22:00
土 10:00～21:00
日・祝 10:00～20:00

〒663-8166
西宮市甲子園高潮町3-30
ホテルヒューリット甲子園4階・5階
TEL : 0798-48-0080

■ プール

クラス	内 容	時間	定員	対象
アクアウォーキング	ウォーキングで身体をほぐしながら、筋力アップや血行促進を実施します。 色々な歩行方法で楽しみながら行うクラスです。	30分	25名	どなたでも
アクア(アクアピクス)	水の特性を生かし、音楽に合わせて楽しくエクササイズしながら 全身運動するクラスです。(水中エアロピクス)	30分	25名	どなたでも
スイトレ	水の抵抗を使いながらトレーニングするクラスです。 楽しみながら筋力アップ・シェイプアップを目指します。(顔つけ有)	30分	12名	どなたでも
クロール	クロールを25m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。(ふし浮きができる方～)	30分	12名	初級
背泳ぎ	背泳ぎを25m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。(背泳きができる方～)	30分	12名	初級
平泳ぎ	平泳ぎの基礎を集中して練習します。けのびやキック等を じっくりと練習します。	30分	12名	初級
初心者スイム	水に対する恐怖心をなくしてふし浮きが出来るように無理せず 少しずつ練習します。	30分	12名	初心者

« プールご利用上の注意 »

- ・プールのご利用をされる際は、**水着・水泳キャップの着用が必要です。**時計・アクセサリー等の貴金属類は全てお外しください。
入水前は、必ず水浴びを行ってください。入水後は、しっかりと水気をふき取ってからロッカーへお戻りください。※**プールヘバスタオル要持参**
右側通行にご協力ください。飛び込み・クイックターン・追い越しは禁止となっておりますので、予めご了承ください。

■ ジム

クラス	内 容	時間	定員	対象
初級(中級)サーキット	サーキットマシンを使い筋力トレード有酸素運動を交互に行うクラス マシンに不慣れな人でも入門編としておすすめです。	30分	12名	どなたでも

■ ファンクショナルエリア

クラス	内 容	時間	定員	レベル
HIIT(サーキットトレーニング)	負荷の高い運動と小休憩を繰り返すトレーニングです。限界まで体を追い込み脂肪燃焼状態を維持し体脂肪減少と筋肉増量効果を目指します	30分	6名	★★ (シユーズ)
GボールEX	バランスボールを用いて体幹を鍛えていきます。 器具の使用方法に自信のない方にもおすすめです。※スタジオで実施する場合有	45分	12名	★

■ スタジオ(有料登録制)

クラス	内 容	時間	定員	レベル
健康教室	自重負荷運動や有酸素運動、ストレッチ・バランスボール等を組み合わせ、 健康度アップにつながる総合的なトレーニングを行っていきます。	60分	5名	★ (シユーズ)

■ 岩塩ホットスタジオ

岩塩ホットタイム	内容	時間	定員	対象
※ 大判のタオル要持参	岩塩ホットスタジオで寝転がり、体を温めることができます。 発汗作用を促し、美肌効果が期待できます。	混雑時のみ 30分まで	7名	どなたでも

« プログラム参加・岩塩ホットスタジオご利用上の注意 »

- ・参加ご希望のプログラムの時間に、各エリアへお越しください。
- ・プログラム開始した時点で、安全上の理由により、途中入場はお断りさせていただきます。
- ・プログラム開始後の途中退場も安全上の理由により、お断りを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、インストラクターへ一声おかけくださいますようお願いします。
- ・各自でタオルと飲み物を用意し、必ず間で水分補給を行いましょう。
- ・常温スタジオは**レッスン開始15分前**より、入場していただけます。
- ・ホットスタジオは**レッスン開始30分前**より、入場していただけます。(ご本人様分のみ場所取り可)
- ・ホットスタジオは、**レッスン・岩塩ホットタイム共に大判のタオルをヨガマットの上に敷いてご利用ください。**(バスタオル可)
- ・岩塩ホットスタジオの空き時間は、ホットタイムとしてご利用いただけます。混雑している場合は、お1人様30分までのご利用とさせていただきます。レッスン後は、スタッフが清掃に入りますので、清掃が終わるまで入室はお控えください。
- ・レッスン開始時刻40分前までご利用可能です。