


スポーツクラブVivo in ヒューイット甲子園 プログラムスケジュール 2018年4月～2018年9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	スタジオ	ホット	プール	
9:30																									9:30
10:00	10:00～10:20 筋膜リセット			10:00～11:00 ハワイアンフラ			10:15～11:15 ウォーキング エクササイズ	10:20～10:50 ホットストレッチ					10:00～10:30 ベルビックボール												10:00
11:00	10:30～11:15 かんたんエアロ 新垣		11:00～11:30 アクアウォーキング	11:15～12:15 ヨガ 阪谷	10:30～11:00 コアトレ		11:15～12:15 スイミングスクール 初級 勝部(登録制)	11:45～12:45 バレトン 橋本		11:00～11:20 水なれ	11:00～11:20 筋膜リセット	10:30～11:15 ホットピラティス 齋藤	11:00～12:00 コアティス (定員20名) ※滝川	10:45～11:45 ホットヨガ 藤中			10:30～11:30 ホットヨガ Aya	11:15～11:45 コアトレ			10:30～11:00 ①かんたんエアロ 11:10～11:50 ②ピラティス ①・②天野	11:10～11:40 アクアウォーキング	11:00		
12:00	11:45～12:30 太極拳 Rica									11:30～12:00 クロール	11:30～12:00 サーキット(ジム)		11:30～12:00 アクア30 齋藤											12:00	
13:00	12:45～13:45 健康教室 (有料登録制) 辻田			13:00～13:45 インナービューティ jun	13:15～13:45 ホットストレッチ					12:30～13:30 自力整体 柴谷	13:00～14:00 ホットヨガ Mika		13:00～14:00 ホット コアティス 滝川				12:15～12:45 1・3週 背泳ぎ 2・4週 クロール	12:30～13:15 気功 黒木			13:00～13:20 筋膜リセット	13:00～14:00 ホットヨガ 淡川		13:00	
14:00	14:00～15:00 ウォーキング エクササイズ 愛子		14:00～14:30 クロール	14:00～15:00 ZUMBA jun		14:00～14:30 平泳ぎ			14:10～14:40 アクアウォーキング	14:15～15:00 かんたんエアロ 山口			14:10～14:40 コアヌードル										14:15～14:45 1・3週 クロール 2・4週 背泳ぎ	14:00	
15:00		15:10～16:10 ホットヨガ Aya		15:10～15:40 コアヌードル	15:30～16:30 ホットヨガ Mika		15:00～16:00 ピラティス 小野	15:30～16:30 カキラ 脂肪燃焼 makiko		15:15～15:45 コアトレ			15:00～16:00 ホットヨガ 藤川								14:30～15:00 アクアサーキット 黒木	14:30～15:15 たのしむエアロ (定員20名) ※東松	15:00～15:45 ミニボールEX. Rica	15:00	
16:00	15:45～16:30 バレエ初級 辻田											16:00～16:30 ホットストレッチ		15:30～16:30 パレトン 田中				15:20～15:50 筋膜リセット	16:00～17:00 ホットヨガ 山村			15:30～16:15 ボディシェイブ (定員25名) ※東松		16:00	
17:00																									17:00
18:00																									18:00
19:00	18:10～18:40 筋膜リセット						18:20～18:50 ホットストレッチ			18:30～19:30 ホットヨガ 本山			18:10～18:40 コアヌードル												19:00
20:00	19:00～19:45 たのしむエアロ 前田			19:00～20:00 オリエンタル フュージョン 美波	19:20～19:50 ホットストレッチ		19:00～19:45 たのしむエアロ 和田		19:00～19:30 1・3週 平泳ぎ 2・4週 背泳ぎ	19:00～19:45 太極拳 辻本			19:00～20:00 ZUMBA 新井												20:00
21:00	20:00～21:00 ヨガ 村上			20:15～21:15 ピラティス 小野		20:00～20:30 アクアウォーキング	20:00～20:45 ボディシェイブ 和田	20:00～21:00 ホットヨガ 小野						19:45～20:15 クロール			20:15～21:15 カキラ 脂肪燃焼 makiko							21:00	

※整理券配布レッスン

- ・(金) 11:00～コアティス
- ・(日) 14:30～たのしむエアロ
- ・(日) 15:30～ボディシェイブ

レッスン開始20分前よりスタジオ前で整理券の配布を行います。



スポーツクラブ
Vivo

有料プログラム	プール有料プログラム
【健康教室】	【スイミングスクール初級】
月曜日12:45～13:45 担当:辻田 (第1・4週は12:30～になります)	★火曜日 11:15～12:15 担当:勝部

* 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)

- 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。 ●定員のあるレッスンもございます。場合によっては入れないこともございますが、予めご了承ください。
- プログラム開始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、スタッフまで声をおかけください。
- 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。尚、祝日は、10:15開始～19:00終了までの内容を中心とした特別プログラムとなります。

【 レッスンプログラム(内容) 】 2018年4月～2018年9月

■ スタジオ

クラス	内 容	時間	定員	対象
筋膜リセット	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効果抜群です。カラダもスッキリします。	20分・30分	20名	どなたでも
ペルビックボール	ストレッチボールを使い骨盤を調整するクラス。骨盤のゆがみを戻していきます。ペルビック=骨盤。	30分	20名	どなたでも
コアヌードル	柔らかい2本のコアヌードルを使用し、肩・背中腰周りを中心にほぐして簡単なトレーニングもします。	30分	20名	どなたでも
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。初めての方にもおすすめです。	30分	-	どなたでも どなたでも
自力整体	自然治癒力を高め、身体の不調を整えていく健康法です。	60分	-	どなたでも
ヨガ	体に流れる気の流れを感じて、ゆったりとした呼吸とアサナで心と身体を整え、心身の調和と安定をはかるプログラムです。	60分	30名	どなたでも
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・60分	30名	どなたでも
コアティス	体幹トレーニングとリラクゼーションを融合させたリラックス・ダイエットエクササイズ。メリハリのある体をつくります。	60分	20名	どなたでも
ボディシェイプ	全身をくまなく少しずつ引き締めていくトレーニングのクラスです。	45分	日曜日に限り 整理券 (25名)	どなたでも (シューズ)
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クのエクササイズを行います。	60分	-	どなたでも (シューズ)
ポルスターストレッチ	ポルスターを用いて全身のストレッチを行います。普段伸びにくいところも気持ちよく伸びていきます。	40分	17名	どなたでも
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。コンビネーション取り組んでいきます。	45分	-	どなたでも (シューズ)
たのしむエアロ	音楽に合わせて動きを楽しみます。エアロビックダンスに慣れてきた方におすすめです。	45分	日曜日に限り 整理券 (20名)	どなたでも (シューズ)
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。	60分	-	どなたでも (シューズ)
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	-	どなたでも
ハワイアンフラ	フラダンスの基本的な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	-	どなたでも
オリエンタルフュージョン	いろんなジャンルを取りこんだ独自のダンス。コアを鍛えながら楽しく踊りましょう。	60分	-	どなたでも (シューズ)
バレエ初級	基本的なバレエのステップを取り入れたエクササイズです。体幹の筋肉を使い、きれいな姿勢を目指します。	45分	-	どなたでも (シューズ)
インナービューティー	毎週色々な道具を用いて、身体・脳を整えていくレッスンです。ご自身と向き合ってください。	45分	-	どなたでも
氣功	「氣」により、自己の免疫力・治癒力・調整力を高めていくクラスです。	45分	-	どなたでも

■ ホットスタジオ

クラス	内 容	時間	定員	対象
ホットストレッチ	身体をしっかり温め、ゆっくり体をのばし、血行を促します。柔軟性UPやリラクゼーション効果が期待できます。	30分	28名	どなたでも
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分	28名	どなたでも
ホットヨガ	呼吸を意識し、全身に酸素を送り、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。	60分	28名	どなたでも
カキラ脂肪燃焼	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。	60分	28名	どなたでも
ホットコアティス	体幹トレーニングとリラクゼーションを融合させたリラックス・ダイエットエクササイズ。メリハリのある体をつくります。	60分	28名	どなたでも
ミニボールEX	ミニボールを使用して、トレーニングを行います。	45分	28名	どなたでも

■ 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、様々な道具を使用し、水中での筋力アップや血行促進を楽しみながら行います。	30分	-	どなたでも
アクア30	水の特性を生かし、音楽に合わせて楽しくエクササイズするクラスです。	30分	-	どなたでも
アクアサーキット	音楽に合わせてエクササイズと、水中でできる筋力トレーニングを組み合わせたクラスです。	30分	-	どなたでも
水なれ	これからプールを始めたい方、泳ぎを始めたい方にお勧めのプール入門クラスです。	20分	-	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	-	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。(背浮きができる方～)	30分	-	初級
平泳ぎ	平泳ぎの基礎を集中して練習します。けのびやキックをじっくりと練習します。	30分	-	初級

■ プール(有料登録制)

クラス	内 容	時間	定員	対象
スイミングスクール	登録制の水泳クラスです。水なれ～クロールを練習します。定員8名。館内掲示参照。	60分	8名	初級

■ ジムエリア

クラス	内 容	時間	定員	対象
サーキット	サーキットマシンを使って筋トレと有酸素運動を交互に行うトレーニングクラスです。	30分	12名	どなたでも (シューズ)

■ スタジオ(有料登録制)

クラス	内 容	時間	定員	対象
健康教室	月間目標を立ててトレーニングを行います。少人数制なのでより詳しく・効率的にトレーニングが出来ます。館内掲示参照。	60分	8名	どなたでも (シューズ)

◀ プログラム参加上のご注意 ▶

<ul style="list-style-type: none"> ・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5分を経過した時点で、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、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。 ・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。 ・(金曜11:00～)コアティス・(日曜14:30～)たのしむエアロ・(日曜15:30～)ボディシェイプは20分前より、スタジオ入口後方にて、整理券の配布を行います。 ・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60分前より、入場していただけます。(ご本人様分のみは場所取り可)

【 営業時間 】

月～金 9:30～22:00
土 10:00～21:00
日・祝 10:00～20:00
休館日 年間スケジュール参照

〒663-8166

西宮市甲子園高潮町3-30ヒューイット甲子園5階

TEL : 0798-48-0080