

# ホテルセトレスポーツクラブV i v o レッスンスケジュール(2019年3月~)

登録制クラスは別途申し込みが  
 必須となります。

\* 岩盤ホット45分以上のヨガレッスン・チャペルヨガは**開始1時間前より整理券を配布**。(朝1番はフロント前、以降のレッスンはジムで配布。)\* 筋膜リセットは整理券不要。

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間
	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	
9:30	9:30~10:00 岩盤浴			9:30~10:00 岩盤浴			9:30~10:00 岩盤浴			9:30~10:00 岩盤浴			9:30~10:00 岩盤浴									9:30
10:00	10:00~ラジオ体操			10:00~ラジオ体操			10:00~ラジオ体操			10:00~ラジオ体操			10:00~ラジオ体操									10:00
10:15	10:15~11:15 担当者変更			10:15~11:15 スタイルアップ ヨガ	10:15~10:45 エアロビクス		10:15~11:15 ルーシーダットン	10:30~11:15 ZUMBA		10:15~11:15 ヒーリング ハタヨガ	10:30~11:15 バランスボール		10:15~11:15 登録者のみ 10:15~11:15 登録制	10:30~11:30 ※整理券 登録制				10:30~11:30 シェイプアップ ヨガ	10:30~11:15 【ジュニアスクール】 ゆめスポ	10:00~10:45 岩盤浴		10:30~11:30
10:30	10:30~11:15 リラクソヨガ	10:30~11:15 ピラティス45		10:30~11:15 スタジオアップ ヨガ	10:15~10:45 エアロビクス		10:30~11:15 ルーシーダットン	10:30~11:15 ZUMBA		10:30~11:15 ヒーリング ハタヨガ	10:30~11:15 バランスボール		10:30~11:15 登録者のみ 10:15~11:15 登録制	10:30~11:30 ※整理券 登録制				10:30~11:30 シェイプアップ ヨガ	10:30~11:15 【ジュニアスクール】 ゆめスポ	10:00~10:45 岩盤浴		10:30~11:30
11:00	11:00 Tomo	11:00 加藤		11:00~12:10 グラビティヨガ (チャペル) (定員15名)			11:00~12:10 吉田	11:00~12:10 豊田		11:00~12:10 ヒーリング ハタヨガ	11:00~12:10 バランスボール		11:00~12:10 登録者のみ	11:00~12:10 ヨガ				11:00~12:00 リセットヨガ	11:00~11:50 JOYBEAT 肩こり・腰痛 解消ヨガ50	11:00~12:00 リセットヨガ		11:00
11:30	11:30~12:00 ホット美コア 加藤	11:30~12:15 あるくエアロ 竹内		11:30~12:35 登録制 ハタヨガ 石田			11:30~12:30 整えるヨガ Yoko	11:30~12:30 整えるヨガ Yoko		11:30~12:30 エクササイズヨガ 高橋	11:30~12:30 エクササイズヨガ 高橋		11:30~12:30 登録者のみ	11:30~12:30 コンバット				11:45~12:15 JOYBEAT 脳トレ	11:45~12:15 JOYBEAT 脳トレ	11:00~11:50 JOYBEAT 肩こり・腰痛 解消ヨガ50		11:30
12:00	12:00 岩盤浴			12:00 岩盤浴			12:00 岩盤浴	12:00 岩盤浴		12:00 岩盤浴	12:00 岩盤浴		12:00 登録者のみ	12:00 コンバット				12:00 岩盤浴	12:00 岩盤浴	12:00 岩盤浴		12:00
12:30	12:30 岩盤浴			12:30 岩盤浴			12:30 岩盤浴	12:30 岩盤浴		12:30 岩盤浴	12:30 岩盤浴		12:30 登録者のみ	12:30 リズムダンス				12:30 岩盤浴	12:30 岩盤浴	12:30 岩盤浴		12:30
13:00	13:00 時間変更	13:00~13:50 肩こり・腰痛		13:00~14:10 グラビティヨガ (チャペル) (定員15名)			13:00~14:10 グラビティヨガ (チャペル) (定員15名)	13:00~14:10 グラビティヨガ (チャペル) (定員15名)		13:00~14:10 あるくエアロ45 崎元	13:00~14:10 あるくエアロ45 崎元		13:00~14:10 登録者のみ	13:00~14:10 AXE MAX (アシマックス)				13:10~13:40 ポディリフレッシュ	13:10~13:40 ポディリフレッシュ	13:10~13:40 ファイティング30 田浦		13:00
13:30	13:30 筋膜リセット ストレッチ	13:30~14:00 解消ヨガ50		13:30~14:15 メノポーズケア KAZU			13:30~14:15 メノポーズケア KAZU	13:30~14:15 メノポーズケア KAZU		13:30~14:15 あるくエアロ45 崎元	13:30~14:15 あるくエアロ45 崎元		13:30~14:15 登録者のみ	13:30~14:15 AXE MAX (アシマックス)				13:10~13:40 ポディリフレッシュ	13:10~13:40 ポディリフレッシュ	13:10~13:40 ファイティング30 田浦		13:30
14:00	14:00 岩盤浴			14:00 岩盤浴			14:00 岩盤浴	14:00 岩盤浴		14:00 岩盤浴	14:00 岩盤浴		14:00 登録者のみ	14:00 フラビオ				14:00 岩盤浴	14:00 岩盤浴	14:00 岩盤浴		14:00
14:30	14:30 岩盤浴			14:30 岩盤浴			14:30 岩盤浴	14:30 岩盤浴		14:30 岩盤浴	14:30 岩盤浴		14:30 登録者のみ	14:30 フラビオ				14:30 岩盤浴	14:30 岩盤浴	14:30 岩盤浴		14:30
15:00	15:00 岩盤浴			15:00 岩盤浴			15:00 岩盤浴	15:00 岩盤浴		15:00 岩盤浴	15:00 岩盤浴		15:00 登録者のみ	15:00 フラビオ				15:00 岩盤浴	15:00 岩盤浴	15:00 岩盤浴		15:00
15:30	15:30 岩盤浴			15:30 岩盤浴			15:30 岩盤浴	15:30 岩盤浴		15:30 岩盤浴	15:30 岩盤浴		15:30 登録者のみ	15:30 フラビオ				15:30 岩盤浴	15:30 岩盤浴	15:30 岩盤浴		15:30
16:00	16:00~16:45 美尻ヨガ	16:00~17:00 キッズダンス		16:00~16:45 美尻ヨガ 加藤			16:00~16:45 美尻ヨガ 加藤	16:00~16:45 美尻ヨガ 加藤		16:00~16:45 あるくエアロ45 崎元	16:00~16:45 あるくエアロ45 崎元		16:00~16:45 登録者のみ	16:00~16:45 フラビオ				16:00~16:45 岩盤浴	16:00~16:45 岩盤浴	16:00~16:45 岩盤浴		16:00
16:30	16:30 美尻ヨガ	16:30~17:30 キッズダンス		16:30~17:30 美尻ヨガ 加藤			16:30~17:30 美尻ヨガ 加藤	16:30~17:30 美尻ヨガ 加藤		16:30~17:30 あるくエアロ45 崎元	16:30~17:30 あるくエアロ45 崎元		16:30~17:30 登録者のみ	16:30~17:30 フラビオ				16:00~16:45 岩盤浴	16:00~16:45 岩盤浴	16:00~16:45 岩盤浴		16:30
17:00	17:00 岩盤浴			17:00 岩盤浴			17:00 岩盤浴	17:00 岩盤浴		17:00 岩盤浴	17:00 岩盤浴		17:00 登録者のみ	17:00 フラビオ				17:00 岩盤浴	17:00 岩盤浴	17:00 岩盤浴		17:00
17:30	17:30 岩盤浴			17:30 岩盤浴			17:30 岩盤浴	17:30 岩盤浴		17:30 岩盤浴	17:30 岩盤浴		17:30 登録者のみ	17:30 フラビオ				17:30 岩盤浴	17:30 岩盤浴	17:30 岩盤浴		17:30
18:00	18:00 岩盤浴			18:00 岩盤浴			18:00 岩盤浴	18:00 岩盤浴		18:00 岩盤浴	18:00 岩盤浴		18:00 登録者のみ	18:00 フラビオ				18:00 岩盤浴	18:00 岩盤浴	18:00 岩盤浴		18:00
18:30	18:30 岩盤浴			18:30 岩盤浴			18:30 岩盤浴	18:30 岩盤浴		18:30 岩盤浴	18:30 岩盤浴		18:30 登録者のみ	18:30 フラビオ				18:30 岩盤浴	18:30 岩盤浴	18:30 岩盤浴		18:30
19:00	19:00 岩盤浴			19:00 岩盤浴			19:00 岩盤浴	19:00 岩盤浴		19:00 岩盤浴	19:00 岩盤浴		19:00 登録者のみ	19:00 フラビオ				19:00 岩盤浴	19:00 岩盤浴	19:00 岩盤浴		19:00
19:30	19:30 岩盤浴			19:30 岩盤浴			19:30 岩盤浴	19:30 岩盤浴		19:30 岩盤浴	19:30 岩盤浴		19:30 登録者のみ	19:30 フラビオ				19:30 岩盤浴	19:30 岩盤浴	19:30 岩盤浴		19:30
20:00	20:00 岩盤浴			20:00 岩盤浴			20:00 岩盤浴	20:00 岩盤浴		20:00 岩盤浴	20:00 岩盤浴		20:00 登録者のみ	20:00 フラビオ				20:00 岩盤浴	20:00 岩盤浴	20:00 岩盤浴		20:00
20:30	20:30 岩盤浴			20:30 岩盤浴			20:30 岩盤浴	20:30 岩盤浴		20:30 岩盤浴	20:30 岩盤浴		20:30 登録者のみ	20:30 フラビオ				20:30 岩盤浴	20:30 岩盤浴	20:30 岩盤浴		20:30
21:00	21:00 岩盤浴			21:00 岩盤浴			21:00 岩盤浴	21:00 岩盤浴		21:00 岩盤浴	21:00 岩盤浴		21:00 登録者のみ	21:00 フラビオ				21:00 岩盤浴	21:00 岩盤浴	21:00 岩盤浴		21:00
21:30	21:30 岩盤浴			21:30 岩盤浴			21:30 岩盤浴	21:30 岩盤浴		21:30 岩盤浴	21:30 岩盤浴		21:30 登録者のみ	21:30 フラビオ				21:30 岩盤浴	21:30 岩盤浴	21:30 岩盤浴		21:30

「レッスンに関して」  
 ※ 担当者都合によりレッスンの変更時は、掲示板・ブログにて案内します。  
 ※ 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。

※ 岩盤45分以上のレッスン・チャペルレッスンは開始1時間前より整理券を配布します。  
 ※ 岩盤定員25名。チャペル定員15名

※ レッスン参加の整理券はご本人がお取りください。  
 ※ 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15名。  
 JOYBEAT 映像レッスン。(黄色)  
 「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215円)

営業時間  
 平日 9:30~22:00  
 土曜日 10:00~21:00  
 日・祝祭日 10:00~20:00

スラックライン・ボルダリングは常時対応します。  
 ・乗り方  
 ・軸の取り方  
 ・バランス  
 ・トレーニング  
 など  
 スタッフまで。

スラックライン・ボルダリングは常時対応します。  
 ・乗り方  
 ・軸の取り方  
 ・バランス  
 ・トレーニング  
 など  
 スタッフまで。