

# 神戸メリケンパークオリエンタルホテル スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2018年10月～12月

時間	月		火		水		木		金		土		日		時間
	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他	
10:00															10:00
11:00	11:00～12:00 ホットヨガ 藤本		11:00～12:00 ホットヨガ 塩尻		11:00～12:00 ホットヨガ 桂		11:00～12:00 ホットヨガ マミ	NEW	10:30～11:30 バランス コーディネーション 和田		11:00～12:00 ホット カキラ 森		10:30～11:30 ホットヨガ マミ		11:00
12:00															12:00
13:00		時間変更	45min 13:00～13:45 バレエストレッチ 村井		13:00～14:00 ホットヨガ ヨン		13:00～14:00 ピラティス MARIKO	45分から 60分に！		13:00～13:20 TRX			13:00～14:00 ホットヨガ & ピラティス 澤野		13:00
14:00	13:30～14:30 ボディリフレッシュ ホットヨガ 山村								13:30～14:00 ホットストレッチ		13:30～14:30 ホットヨガ YOKO				14:00
15:00		15:00～15:20 TRX	14:30～15:30 ホット ピラティス 斎藤		15:00～15:20 こりとれ 15:30～16:00 ホットストレッチ		15:00～16:00 ホットヨガ 阪谷	時間変更	15:00～16:00 フローヨガ ヨン	NEW			14:30～14:50 TRX		15:00
16:00											15:30～16:30 NEW ベーシックフロー 碧山		16:00～17:00 NEW ホットヨガ 吉岡		16:00
17:00											17:00～18:00 エイジングヨガ 碧山				17:00
18:00	18:15～18:45 ホットストレッチ			18:00～18:20 TRX	18:00～18:30 ホットストレッチ		45min 18:00～18:45 バレエストレッチ 村井			18:20～18:40 TRX				18:00	
19:00	19:00～20:00 ホット ピラティス 塩尻		18:30～19:00 ホットストレッチ		19:00～20:00 ホットヨガ 碧山		19:30～20:30 ホットヨガ Etsu		19:00～20:00 ホット 自力整体 片倉		60分・45分のレッスンは全て 【完全予約制】です TEL 078(335)2230				19:00
20:00			19:30～20:30 代謝アップ カキラ 明季子-akiko-												20:00

- プログラム開始5分後の途中入場、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。
- スタジオプログラム参加時は、飲み物、タオルを忘れずにお持ちください。マットの上には必ずタオルを敷いて下さい。
- 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～18:00終了までの内容を中心に特別プログラムとなります。

# 【 レッスンプログラム(内容) 】

## ■ 岩塩ホットスタジオ レッスン (※45分・60分クラスは完全予約制になります)

クラス	内 容	定員	時間	対象
ホットヨガ	呼吸を意識し、全身に酸素を送り、からだをほぐしていきます。全身の引締め効果や代謝アップで血行改善も期待できます。	20名	45分・60分	どなたでも
ホットピラティス	お腹周りを引締め、姿勢を改善し、身体のバランスを整えていくクラスです。スタイルアップにも効果が期待できます。	20名	45分・60分	どなたでも
ホット自力整体	3つの「み」、「ちぢみ」「ゆるみ」「ゆがみ」を自分で整えていく健康法です。ホットですることによりほぐれやすくなります。	20名	60分	どなたでも
ホットカキラ	筋肉を暖めた状態で、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。	20名	60分	どなたでも
ホットストレッチ	身体をしっかりと温め、ゆっくりと体をほぐしていきます。柔軟性アップやリラクゼーション効果が期待できます。ホットの入門としてぜひご参加ください。	20名	30分	どなたでも
こりとれ	筋肉を覆っている「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も効果抜群です。疲労回復効果も期待できます。	20名	20分	どなたでも
ベーシックフロー	呼吸と運動させて身体全体をダイナミックに動かし、代謝をあげていきます。	20名	60分	どなたでも
エイジングヨガ	身体だけでなく、顔も含めて動いていきます。骨盤であったり、肩甲骨であったり、本来の機能改善をはかりサビない身体作りを目指します。	20名	60分	どなたでも
バレエストレッチ	座ったり、寝転んだ状態でゆっくり優しくバレエの動きを行いながら姿勢を正し、体幹を鍛えられるバレエエクササイズ。バレエの経験がない方でも気軽にご参加いただけます。	20名	45分	どなたでも
フローヨガ	太陽礼拝をベースにダイナミックに動かしていくクラスです。代謝UP、すっきりしたい方におススメ。	20名	60分	どなたでも

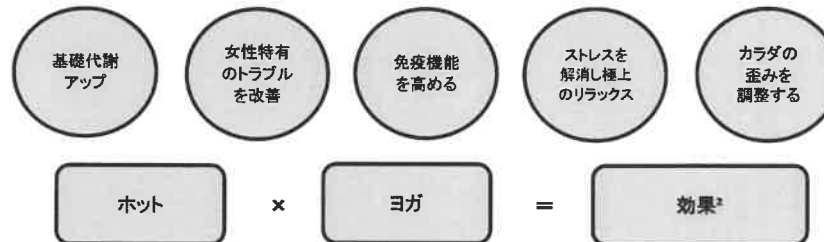
- ・45分、60分プログラムは、完全予約制です、フロントもしくはインターネットで事前にご予約ください。
- ・レッスンをキャンセルされる場合はご連絡をお願いします。連絡なしの場合は1回消化とさせていただきます。(Bears会員)
- ・参加ご希望のプログラムの時間に、スタジオエリアへお越しください。15分前より入場できます。
- ・プログラム開始5分を経過した時点で、安全上の理由により、途中入場はお断りさせていただきます。
- ・プログラム開始後の途中退場も安全上の理由により、お断りをさせていただきます。
- ・マットの上に、必ずバスタオル(ヨガタオル)をご準備ください。
- ・プログラムには、飲み物を用意し、水分補給を忘れず行いましょう。タオルもお持ちください。

## 神戸メリケンパークオリエンタルホテル スポーツクラブVivo

月～金 10:00～21:00 〒650-0042  
 土・日・祝 10:00～19:00 兵庫県神戸市中央区波止場町5-6-5F  
 休館日 月末 2日間 TEL: 078-335-2230  
 (詳しくは年間スケジュールをご確認ください)



## ■ 岩塩ホットヨガの5つの効果



## ■ Vivo岩塩ホットスタジオの魅力

- ①温度設定  
プールの温度と室温を利用し、さらに岩塩自体も暖めることでしっかりと汗を流せる温度に設定。
- ②シェイプアップ効果  
代謝が上がり、汗を流しやすく、呼吸法により痩身の効果も期待できます。
- ③肌にやさしい  
100%自然のヒマラヤ岩塩を使用しています。岩塩に含まれるミネラルの働きで、全身すべすべ。
- ④シャワーいらす  
岩塩で流す汗は保湿効果が高いため、流さず拭きとるだけがオススメ!
- ⑤デトックス効果、エイジングケア  
美白、美肌、花粉症、冷え性、肩こりなど様々な効果が期待できます。(効果は人それぞれです)
- ⑥つぼ刺激、バランス力UP  
1粒1粒の岩塩が身体を刺激し、つぼ押し効果も見込めます。さらに岩塩の上でヨガを行うのでバランス力や集中力の向上も期待できます。

## ■ ファンクショナルトレーニングゾーン

ジムエリアでは、動きやすい身体をつくるトレーニング「ファンクショナルトレーニング」も自由に行うことができます。TRXやキネシスなど自重を活かしてトレーニングをすることで、マシンでは鍛えることができない筋肉を使用し、日常生活が楽になるような身体づくりを目指します。TRXレッスン(20分)も是非ご参加下さいませ。

## ■ ウォーキングテラス

絶景を見ながらのウォーキングができます。気持ちのいい海風を浴びながらゆっくりウォーキングをお楽しみください。ポールウォーキングも楽しむことが出来ます。

