

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10月～2018年12月

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間
9:30	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
10:00		10:00～11:00 ホットヨガティス 藤中	新規	10:00～11:00 ハワイアンフラ	新規		10:15～11:15 ウォーキング エクササイズ 愛子	10:20～10:50 ホットストレッチ	時間変更	10:00～10:20 筋膜リセット			10:00～10:30 ベルビックボール			新規						10:00
11:00	10:30～11:15 かんたんエアロ 新垣		時間変更	10:30～11:00 ホットストレッチ 高原						11:00～11:20 水なれ			10:30～11:15 サーキット(ジム)	10:30～11:15 ホットピラティス 齋藤		新規	10:30～11:10 筋膜+コアトレ	10:30～11:30 ホットヨガ Aya	10:30～11:00 ①かんたんエアロ			11:00
12:00	11:45～12:30 太極拳 Rica		11:20～11:50 アクアウォーキング	11:15～12:15 ヨガ 阪谷			11:45～12:45 バレトン 橋本			11:30～12:00 クロール			11:00～12:00 コアティス (定員20名) 滝川			新規	11:20～12:00 ボルスターストレッチ					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				13:00～14:00 ホットヨガ 橋本		12:30～13:30 自力整体 柴谷			13:00～14:00 ホットヨガ Mika				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		時間変更	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						14:10～14:40 アクアウォーキング			13:30～14:15 かんたんエアロ 黒木				13:30～14:15 かんたんエアロ	13:30～14:00 ホットストレッチ				14:00
15:00		15:10～16:10 ホットヨガ Aya		15:20～16:00 ボルスターストレッチ jun	新規		15:00～16:00 ピラティス 小野	15:30～16:30 ホットヨガ Mika		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		15:00～16:00 ホットヨガ 藤川			時間変更	15:00～15:20 筋膜リセット	時間変更	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	14:15～14:45 1・3週 クロール 2・4週 背泳ぎ	15:00
16:00	15:45～16:30 バレエ初級 辻田			15:30～16:30 ホットヨガ Mika			15:30～16:30 カキラ 脂肪燃焼 makiko			15:15～15:45 コアトレ			15:30～16:30 バレトン 田中				15:30～16:30 ホットヨガ 山村	整理券	15:30～16:15 ボディシェイプ (定員25名) 東松	15:00～15:45 ミニボールEX. Rica		16:00
17:00																	17:15～17:45 ホットストレッチ	新規		17:15～17:45 ホットストレッチ		17:00
18:00																						18:00
19:00	19:00～19:45 たのしむエアロ 東松(定員20名)		新規 ※整理券	18:20～18:50 ホットストレッチ			18:20～18:50 ホットストレッチ			時間変更	18:30～19:30 ホットヨガ 本山		18:10～18:40 コアヌードル			※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～ ボディシェイプ レッスン開始20分前よりスタジオ前で 整理券配布を行います。						19:00
20:00	19:00～19:45 たのしむエアロ 東松(定員20名)			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	19:00～20:00 太極拳 辻本		19:00～19:30 1・3週 平泳ぎ 2・4週 背泳ぎ			19:00～20:00 ZUMBA 新井			有料プログラム						プール有料プログラム
21:00	20:00～21:00 ヨガ 村上			20:00～20:30 クロール	20:15～21:15 ピラティス 小野		20:00～20:45 ボディシェイプ 和田	20:00～21:00 ホットヨガ 小野		20:00～21:00 アクアウォーキング			20:15～21:15 カキラ 脂肪燃焼 makiko			【健康教室】 月曜日12:45～13:45 担当:辻田 (第1・4週は12:30～になります)			【スイミングスクール初級】 ★火曜日 11:15～12:15 担当:勝部			21:00

●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。 ●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10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、10:15～19:00までのプログラムを実施致します。

* 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)

【 レッスンプログラム(内容) 】 2018年10月～2018年12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	ヌードルという器具を使用し、コアを鍛えていきます。どなたでも無理なくトレーニングができます。	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	3つの「み」、「ちぢみ」「ゆるみ」「ゆがみ」を自分で整える健康法です。	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ククス・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。	45分	月・日・整理券	どなたでも (シューズ)
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。			
太極拳	中国武術のひとつ。太極思想を取り入れた拳法。初めての方も一緒に取り組んでいきましょう。	45分	—	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)
パレトン	パ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	—	どなたでも
オリエンタルフュージョン	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)
パレエ初級	音楽に合わせて楽しく踊ります。初めて受けられ方にもおすすめです。	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あります。	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
ホットヨガティス	ヨガ+ピラティスを30分ずつ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	28名	どなたでも
カキラ脂肪燃焼	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。	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ククス・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

■ 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	音楽に合わせたエクササイズと、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 ▶

- ・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10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。
- ・(月・日曜)たのしむエアロ・(日曜)ボディシェイプ・コアティス(11:00～)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ホテルヒューイット甲子園4階・5階

TEL : 0798-48-0080