


# 【 レッスンプログラム(内容) 】 2019年1月～2019年3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	スタジオ	ホット	プール	9:30
10:00				10:00～11:00 ハワイアンフラ						10:00～10:20 筋膜リリース			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	時間変更	時間変更	10:30～11:00 高原 ホットストレッチ			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			10:30～11:00 サーキット(ジム)	10:30～11:15 ホットピラティス			10:45～11:45 カキラ 脂肪燃焼 児島	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	11:10～11:50 ②ピラティス			11:00	
12:00	11:30～12:30 太極拳 Rica	時間変更	11:30～12:00 アクアウォーキング	11:15～12:15 ヨガ 阪谷			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			11:30～12:00 クロール	11:30～12:00 アクア30 齋藤	11:00～12:00 コアティス (定員20名) 滝川									11:10～11:40 アクアウォーキング	12:00		
13:00	12:45～13:45 健康教室 (有料登録制) 辻田	12:45～13:45 ホットヨガティス 藤中		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			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					13:10～13:40 サーキット(ジム)	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			14:30～15:00 アクアサーキット 黒木					14:15～14:45 1・3週 クロール 2・4週 背泳ぎ		14:00	
15:00							15:00～16:00 ピラティス 小野					15:15～15:45 コアトレ			15:00～16:00 ホットヨガ 藤川			15:00～15:20 筋膜リリース			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	15:10～16:10 ホットヨガ Aya		15:15～16:15 ホットヨガ Mika				15:30～16:30 カキラ 脂肪燃焼 makiko				16:00～16:30 ホットストレッチ			16:00～16:30 バレトン 田中			15:30～16:30 ホットヨガ 山村			15:30～16:15 ボディシェイプ (定員25名) 東松		16:00		
17:00																					16:30～17:00 コアヌードル		17:00		
18:00																			17:15～17:45 ホットストレッチ			17:15～17:45 ホットストレッチ		18:00	
19:00	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			19:00～19:45 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	19:00～20:00 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	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			20:00～20:30 アクアウォーキング	20:00～20:45 ボディシェイプ 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									20:00	
21:00																								21:00	

**※整理券配布レッスン**

- ・(月)19:00～たのしむエアロ
- ・(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。



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。

# 【 レッスンプログラム(内容) 】 2019年1月～2019年3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
ペルビックポール	ストレッチポ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て感じて、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。	45分	—	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。	—	月・日:整理券	—
太極拳	中国武術のひとつ。大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)
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)
バレエ初級	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	身体をしっかりと温め、ゆっくり体をのぼし、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

## ■ 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 ▶

<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・(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。</li> <li>・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。</li> <li>・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)</li> </ul>
---

## 【 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