

# 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4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	
10:15	10:15~11:15 リラックスヨガ Tomo	10:30~11:15 ピラティス45 加藤		10:15~11:15 スタイルアップ ヨガ 射場	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 Kyoko	10:15~11:15 グラビティ ヨガ 恒川		10:15~11:15 登録者のみ 10:15~11:15 登録制 ルーシーダットン 吉田	10:30~11:30 ※整理券 ヨガ 澤田							10:30~11:30 10:30~11:30 岩盤浴	10:30	
11:00				登録者のみ 11:35~12:35 登録制 ハタヨガ 石田			11:00~12:10 グラビティヨガ (チャペル) (定員15名) 大久保かれん			11:30~12:30 整えるヨガ Yoko			11:30~12:30 エクササイズヨガ 高橋	11:40~12:20 筋膜リセット ストレッチ	11:40~12:10 JOYBEAT コンバット							11:00~12:00 週代わりヨガ Miyoko/射場 若松/澤田	11:00
11:30	11:30~12:00 ホット美コア 加藤	11:30~12:15 エンジョイエアロ 竹内		12:45~14:25 岩盤浴						11:30~13:00 岩盤浴			11:30~14:15 岩盤浴			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	12:15~13:05 岩盤浴	12:30~13:30 HULA					13:00~14:10 グラビティヨガ (チャペル) (定員15名) 大久保かれん							12:35~14:15 岩盤浴	12:30~13:00 リズムダンス							12:15~12:45 JOYBEAT エアロビクス	12:00
12:30		13:20~14:00 清水					13:15~14:15 登録者のみ 13:15~14:15 登録制 骨盤調整&ヨガ 射場							12:35~14:15 岩盤浴	13:15~14:15 AXE MAX (アシェマックス) フラビオ							12:15~13:45 岩盤浴	12:30
13:00	13:20~14:00 筋膜リセット ストレッチ			14:40~15:40 機能改善ヨガ KAZU	13:30~14:15 癒しのヨガ50					14:00~14:45 ポルドブラ				14:30~15:30 ベーシックヨガ リラックスヨガ 崎元	14:30~15:30 リラックスヨガ							13:10~13:40 ファイティング30 田浦	13:00
14:00	14:15~15:45 岩盤浴	14:15~15:00 骨盤フィット45 KAZU					14:30~15:30 リンパドレナ シヨガ Miyoko			14:00~14:45 ポルドブラ				14:30~15:30 ベーシックヨガ リラックスヨガ 崎元	14:30~15:30 リラックスヨガ							14:00~15:00 リンパドレナ シヨガ 田浦	14:00
14:30		15:15~15:45 ファイティング30 miho								14:30~15:30 中尾				14:30~15:30 ベーシックヨガ リラックスヨガ 崎元	14:30~15:30 リラックスヨガ							14:30~15:30 HULA	14:30
15:00		16:00~16:45 美尻ヨガ miho								16:30~17:30 チアダンス				15:45~16:15 JOYBEAT ポディリフレッシュ	15:45~16:45 ピラティス 田浦							15:15~15:45 筋力UPTレ 中瀬	15:00
15:30		17:00~18:45 岩盤浴								16:30~17:30 チアダンス				15:45~16:15 JOYBEAT ポディリフレッシュ	15:45~16:45 ピラティス 田浦							15:15~15:45 筋力UPTレ 中瀬	15:30
16:00		17:10~18:10 キッズダンス								17:40~18:40 チアダンス				15:45~16:15 JOYBEAT ポディリフレッシュ	15:45~16:45 ピラティス 田浦							16:00~17:00 スタイル アップヨガ 高橋	16:00
16:30		17:30~18:45 岩盤浴								17:40~18:40 チアダンス				15:45~16:15 JOYBEAT ポディリフレッシュ	15:45~16:45 ピラティス 田浦							16:00~17:00 スタイル アップヨガ 高橋	16:30
17:00		17:10~18:10 キッズダンス								17:40~18:40 チアダンス				15:45~16:15 JOYBEAT ポディリフレッシュ	15:45~16:45 ピラティス 田浦							16:45~18:30 JOYBEAT フリー利用 好きなレッスンを 受けることがで きます。 スタッフまで。	17:00
17:30		17:10~18:10 キッズダンス								17:40~18:40 チアダンス				15:45~16:15 JOYBEAT ポディリフレッシュ	15:45~16:45 ピラティス 田浦							16:45~18:30 JOYBEAT フリー利用 好きなレッスンを 受けることがで きます。 スタッフまで。	17:30
18:00		17:10~18:10 キッズダンス								17:40~18:40 チアダンス				15:45~16:15 JOYBEAT ポディリフレッシュ	15:45~16:45 ピラティス 田浦							16:45~18:30 JOYBEAT フリー利用 好きなレッスンを 受けることがで きます。 スタッフまで。	18:00
18:30		17:10~18:10 キッズダンス								17:40~18:40 チアダンス				15:45~16:15 JOYBEAT ポディリフレッシュ	15:45~16:45 ピラティス 田浦							16:45~18:30 JOYBEAT フリー利用 好きなレッスンを 受けることがで きます。 スタッフまで。	18:30
19:00		17:10~18:10 キッズダンス								17:40~18:40 チアダンス				15:45~16:15 JOYBEAT ポディリフレッシュ	15:45~16:45 ピラティス 田浦							16:45~18:30 JOYBEAT フリー利用 好きなレッスンを 受けることがで きます。 スタッフまで。	19:00
19:30		17:10~18:10 キッズダンス								17:40~18:40 チアダンス				15:45~16:15 JOYBEAT ポディリフレッシュ	15:45~16:45 ピラティス 田浦							16:45~18:30 JOYBEAT フリー利用 好きなレッスンを 受けることがで きます。 スタッフまで。	19:30
20:00		17:10~18:10 キッズダンス								17:40~18:40 チアダンス				15:45~16:15 JOYBEAT ポディリフレッシュ	15:45~16:45 ピラティス 田浦							16:45~18:30 JOYBEAT フリー利用 好きなレッスンを 受けることがで きます。 スタッフまで。	20:00
20:30		17:10~18:10 キッズダンス								17:40~18:40 チアダンス				15:45~16:15 JOYBEAT ポディリフレッシュ	15:45~16:45 ピラティス 田浦							16:45~18:30 JOYBEAT フリー利用 好きなレッスンを 受けることがで きます。 スタッフまで。	20:30
21:00		17:10~18:10 キッズダンス								17:40~18:40 チアダンス				15:45~16:15 JOYBEAT ポディリフレッシュ	15:45~16:45 ピラティス 田浦							16:45~18:30 JOYBEAT フリー利用 好きなレッスンを 受けることがで きます。 スタッフまで。	21:00
21:30		17:10~18:10 キッズダンス								17:40~18:40 チアダンス				15:45~16:15 JOYBEAT ポディリフレッシュ	15:45~16:45 ピラティス 田浦							16:45~18:30 JOYBEAT フリー利用 好きなレッスンを 受けることがで きます。 スタッフまで。	21:30

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)

「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)