

神戸 西神南 スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2019年4月～2019年10月

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間		
	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア			
9:30																						9:30		
10:00		10:00～10:20 筋膜リセット		10:15～11:00			10:20～11:20	10:15～11:15	フロントにて整理券配布	10:15～10:45 ステップサーキット 木下	10:30～11:30 ヒーリング ヨガ 畑	フロントにて整理券配布	10:15～11:15			10:00～10:45 キッズバレエ (フランシール) (3歳～小1)	10:30～11:30		10:30～11:15	10:30～11:30		10:00		
11:00	10:30～11:00 ミニボールエクササイズ 黄田			ひきしめエアロ 恒川	10:30～11:00 ホットストレッチ		太極拳 入門クラス 橋本			11:00～11:45 たのしくエアロ 木下			ピラティス 射場			10:50～11:50 キッズバレエ (フランシール) (小2～小6)	ホットピラティス 豊田		ゆめすぼ (3歳～小1)	ハタヨガ リラックス Aya		11:00		
12:00	11:15～12:00 エンジョイエアロ 黄田	11:45～12:45 スマート コンディショニング 水王		11:30～12:15 レズミルズ ボディコンバット 竹谷	11:15～12:15 ベーシック ホットヨガ 恒川	時間変更 になりました。	11:40～12:10 はじめてエアロ 恒川			11:35～12:05 ボールウォーキング (天候により中止あり)			11:30～12:15 レズミルズ ボディアタック 上嶋	11:30～12:30 ベーシック ホットヨガ 射場					11:45～12:15 体幹サーキット	11:45～12:45 【登録制ヨガスクール】 定員15名 ハタヨガ ボディコントロール Ava		12:00		
13:00				12:20～12:50 サーキット30			12:15～13:00 レズミルズ ボディアタック 森本	12:20～13:20 グラビティヨガ 定員25名 恒川	11:30～ ボルトリング 前 にて 整理券 配布	12:20～13:20 フープBOON 定員20名 青山	12:30～13:30 HULA 永田		13:00～14:00 ラテンダンス 青山	13:00～14:00 YOGA棒 有料クラス10名 畑		12:10～12:55 ZUMBA 豊田			13:00～14:00 リラックスヨガ 水谷	13:00～14:00 太極拳 橋本	13:30～14:30 デトックス ホットヨガ 丸山		13:00	
14:00	13:15～14:00 ゆるめるヨガ 今井	13:30～14:30 デトックス ホットヨガ 丸山		13:00～13:45 ポルドブラ 瀧本			13:15～14:15 ハワイアン フラ 高原			13:40～14:25 レズミルズ ボディコンバット 宮本	14:00～15:00 ホット ピラティス 黒田		14:15～15:10 バドミントン	14:20～14:50 ボルスターストレッチ		13:10～13:50 バドミントン 水谷			14:10～15:10 レベルアップ太極拳 有料クラス15名 橋本	14:10～15:10 レズミルズ 竹谷/西田	14:15～14:45 サーキット30		14:00	
15:00	15:10～16:10 太極拳 橋本	15:15～16:00 はじめてヨガ 北辻		15:00～15:30 コアトレ 竹内			14:45～15:45 バドミントン	15:15～16:15 リフレッシュ ホットヨガ まゆみ		15:15～16:00 リズム ステップ 黒田		15:30～16:15 はじめてダンス 辻田	15:10～16:10 スッキリボディ ヨガ 今井		15:00～16:00 コア コンディショニング 丸山	15:15～16:15 リラックス ホットヨガ 淡川			15:30～16:10 スラックライン 丸山	15:00～16:00 コア コンディショニング 丸山		15:00		
16:00	16:25～17:10 ZUMBA 原田			16:30～17:30 チアダンス (西宮ストークス) (4歳～小3)	17:00～17:45 やさしいピラティス 北辻		16:00～16:45 ゆめすぼ (3歳～小1)			17:00～17:45 キッズダンス (幼児)	17:40～18:40 キッズバレエ (フランシール) (小3～小6)		17:10～18:10 エイバックス ダンス キッズ 入門	17:00～18:00 正道会館 空手 (4歳～中3)		16:00～16:20 筋膜リセット			17:15～17:45 ホットストレッチ	17:40～18:25 レズミルズ 竹谷/西田	16:30～17:15 機能改善 ホットストレッチ		16:00	
17:00		17:00～18:00 少林寺流 拳法 (4歳～小6)		17:40～18:40 チアダンス (西宮ストークス) (小4～中3)	18:00～18:30 ボルスターストレッチ	時間変更 になりました	17:30～18:00 スラックライン 体幹エクササイズ			17:55～18:55 キッズ ダンス (小学生)	17:40～18:40 キッズバレエ (フランシール) (小3～小6)		18:20～19:20 エイバックス ダンス キッズ 初級	18:20～19:05 フローヨガ 辻田		16:30～17:00 サーキット30	16:30～17:00 ベルビックボール			18:00～18:30 JOYBEAT フリータイム		17:00		
18:00				19:10～19:40 たのしい筋コン	19:15～19:45 JOYBEAT サーキット		19:00～20:00 コア コンディショニング 中尾	19:10～20:10 ハタヨガ リラックス Ava		19:15～20:00 JOYBEAT フリータイム	19:15～20:00 ピラティス 西田		19:30～20:30 エイバックス ダンス レギュラー 入門	19:15～20:00 コア コンディショニング 丸山						18:00～18:30 JOYBEAT フリータイム		18:00		
19:00	19:10～20:40 エイバックス ダンス レギュラー 初級	19:00～19:30 ホットストレッチ		19:10～19:40 たのしい筋コン	19:15～19:45 JOYBEAT サーキット		19:00～20:00 コア コンディショニング 中尾	19:10～20:10 ハタヨガ リラックス Ava		19:15～20:00 JOYBEAT フリータイム	19:15～20:00 ピラティス 西田		19:30～20:30 エイバックス ダンス レギュラー 入門	19:15～20:00 コア コンディショニング 丸山						18:00～18:30 JOYBEAT フリータイム		19:00		
20:00		20:15～21:15 ヒーリング ヨガ Kei		20:15～21:00 レズミルズ ボディコンバット 竹谷			20:20～20:35 ボディコンバット テック	20:40～21:40 レズミルズ ボディコンバット ホットストレッチ		20:30～21:15 レズミルズ ボディアタック 西田	20:30～21:30 バレエストレッチ 村井		21:00～21:45 レズミルズ ボディジャム 辻田	20:30～21:30 骨盤調整 ホットヨガ 丸山							18:00～18:30 JOYBEAT フリータイム		20:00	
21:00	20:40～22:10 エイバックス ダンス レギュラー 中級	21:30～21:50 筋膜リセット		21:10～21:45 バドミントン	21:15～21:45 ホットストレッチ		21:10～21:45 バドミントン			21:35～21:55 ベルビックボール													21:00	
22:00																								22:00

●プログラム開始10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に参加時は、バスタオルを必ずお持ちください。また、飲み物も忘れずをお願いします。 ●レッスン開始15分前より入場できます。

※口枠のレッスンは今季変更プログラムです

【登録制ヨガスクール】(登録されたお客様のみ利用可
・月4回(2回)の完全登録制のヨガスクールです。
※Vivo会員様は別途月会費で参加可。
【有料クラス】
3ヶ月ごとのカルチャースクール(別途申し込み必要)
【スタジオ空き時間】
・空き時間をご利用希望される方はスタッフまでご相談ください。

●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開始～19:00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) 】 2019年4月～2019年9月



■ 常温プログラム

クラス	内 容	時間	シューズ	レベル
ペルビックポール	リラクスポールの骨盤を調整する動きを取り入れたクラス。骨盤のゆがみを戻していきます。ペルビック=骨盤。	30分	—	★
筋膜リセット	筋肉や腱、靭帯などを覆う“筋膜”を、様々なツールを使ってほぐし、関節可動域を広げます。	20/30分	—	★
ボルスターストレッチ	ボルスターというクッションを使用し、簡単なポーズをとることで、体の力を抜きやすくし、ほぐしていきます。	30分	—	★
体幹エクササイズ	自分の体重を利用して体感を鍛え、動きやすいカラダづくりをしていきます。	30分	—	★
ミニポールエクササイズ	ミニポールを使用し、身体の内側から関節の動きをよくし、美しい姿勢と全身の引き締めを目指すプログラムです。	30分	—	★
はじめてヨガ	ゆるやかに簡単な動きから行う、初心者向けのヨガです	45分	—	★
グラビティヨガ	体を自重により緩め、ボルスター等のプロップ(補助用具)を使用し、ヨガのポーズをより効果的・正確に骨格のアライメントを整え行います。	60分	—	★
スッキリボディヨガ	呼吸を意識し、柔軟性やバランス感覚を向上し、心と身体のバランスを整えていくクラスです。	60分	—	★
ボディメンテナンスヨガ	体のあらゆる部位を少しずつ調整し、体のバランスを整えます。ゆったりと呼吸をしながらココロとカラダを見つめなおします。	60分	—	★
ヒーリングヨガ	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	—	★
ハタヨガリラククス	ゆったりとした呼吸にあわせて身体を動かします。呼吸、体、心を繋ぎ、癒しのエネルギーを蓄えるクラスです。	60分	—	★
ゆるめるヨガ	呼吸の流れに合わせて気持ち良い動きで、体の緊張をほぐしていくヨガクラスです。	60分	—	★
【登録制ヨガスクール】 ハタヨガボディコントロール	体の使い方を学びコントロールする力を養うクラス。より快適な体づくりをお手伝いします。	60分	—	★
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	—	★★
フローヨガ	ヨガのポーズを呼吸と共に、緊張した筋肉をほぐしていきます。	30分	—	★
スマートコンディショニング	姿勢を改善し身体のバランスを整えるピラティスの要素を取り入れたオリジナルプログラムです。	60分	—	★～★★
はじめてエアロ	初めての方を対象としたエアロビクス入門クラスです。	30分	○	★
たのしく・たのしいエアロ	音楽に合わせて楽しく体を動かします。汗をかきたい方、シェイプアップしたい方におすすめです。	45分	○	★～★★
ひきしめエアロ	ひきしめ効果に繋がる、筋力UPと代謝UPを目指すクラスです。	30分	○	★～★★
ポルドブラ	音楽に合わせて行うバレエダンスを基調とした、姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングのクラス。	45分	—	★
コアトレ	短時間でもしっかりとコアに効くトレーニングをします。	30分	—	★
コアコンディショニング	リズムに合わせて体幹のトレーニングを行います。自分の身体と向き合い、身体を鍛え姿勢改善、ボディメイクしていきます。	60分	—	★
ルーシーダットン	自己整体法。自分自身で身体を歪みを直し、精神のコントロールをし、足痩せや、お腹周りのダイエットにも効果的。	60分	—	★
かんたん・エンジョイステップ	基本のステップ動作からコンビネーションにチャレンジするクラスです。	45分	○	★～★★
リズムステップ	リズムに合わせてステップを楽しむクラスです。	45分	○	★
ラテンダンス	ラテンをベースにしてアラビアンダンスなどを組みこみ、2か月で1曲を仕上げていくクラスです。	60分	○	★★
ZUMBA	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。	45分	○	★★
オリジナルダンス	インストラクターの創作ダンスを楽しみます。	45分	○	★～★★
フープBOON	フーフープを使って、体幹の強化をはかっていくクラスです。パフォーマンスもいれつつフーフープを回しましょう。	60分	○	★～★★

■ 常温プログラム

クラス	内 容	時間	シューズ	レベル
バレエストレッチ	バレエの基本的な動作を取り入れたストレッチ。美しい姿勢づくりに効果的。	60分	—	★
はじめてダンス	初心者の方でも気軽に楽しめるダンスプログラムです。	45分	○	★
たのしい筋コン	主に大筋群をターゲットとし、自重やバーベルで鍛えています。マシンが苦手な方でも楽しめます。	30分	○	★～★★
体幹サーキット	体幹を鍛える運動と有酸素運動を取り入れた、脂肪燃焼・筋力UPのプログラムです。	30分	○	★～★★
HULA	フラダンスの基本のステップを大切にしながら、ハワイアン音楽に合わせてトレーニングをしていくプログラムです。	60分	—	★
サーキット	有酸素運動と筋力トレーニング交互に行い、脂肪燃焼や体力UPをはかります	30分	○	★
太極拳	中国古来の心身の鍛錬を目的とした全身を強化できるプログラムです。	60分	○	★
JOYBEAT	老若男女、レベル問わず誰でも楽しめる映像を見ながら行うプログラムです。	—	○	★
バトミントン	バトミントンを自由にお使い頂けます。	—	○	
スラックライン	綱渡りの体幹トレーニング。レッツチャレンジ！			
卓球	卓球を自由にお使い頂けます。		○	
ポールウォーキング	ポールを使って外で健康的に歩きましょう(雨天時中止)	45分	○	★

■ ホットプログラム

クラス	内 容	時間	シューズ	レベル
ホットストレッチ	身体をしっかりと温め、ゆっくり体をのばし、血行を促します。	30分	—	★
筋膜+ホットストレッチ	筋膜をほぐしてからストレッチを行うことで柔軟性やリラククス効果を高めます	45分	—	★
デトックスホットヨガ	スムーズな消化・毒素排出ができるカラダを目指します。	60分	—	★
ヒーリングホットヨガ	ゆったりとした呼吸で心を落ち着かせ、全身に酸素を送ること、疲れた体を癒します。	60分	—	★
リフレッシュホットヨガ	心身を落ち着かせ、凝り固まった筋肉をほぐしていきます。	60分	—	★
シェイプアップホットヨガ	全身の筋肉を引き締め、動きやすい身体づくりを目指していくクラスです。	60分	—	★★
骨盤調整ホットヨガ	ストレッチポールを使い、骨盤の傾きやアンバランスを調整しきれいな姿勢を目指すヨガです。	60分	—	★
リラククスホットヨガ	心身を落ち着かせ、疲れた筋肉に刺激を与えます。代謝を上げ、疲労回復しやすい身体を目指します。	60分	—	★
ベーシックホットヨガ	呼吸を整え、自分の身体と向き合い、歪みを直していきます。代謝を上げて理想の身体を目指します。	60分	—	★
ホットハタヨガ	初めてのホットクラスにチャレンジされる方にはオススメな45分クラスのレッスンです！ホットが苦手な方でも気軽に参加頂けます。	45分	—	★
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。ホットなので筋肉も動きやすくなります。	60分	—	★

☆シズミルス☆

ボディコンバットテック	ボディコンバットの基本的な動き・ステップを練習するプログラム	15分	○	★
ボディコンバット	主に格闘技の動きをベースにした有酸素運動プログラム	45分・60分	○	★★★
ボディアタック	エアロビクスに類似する有酸素運動を主体としたフィットネスプログラム	45分	○	★★★
ボディジャム	サンバ、ヒップホップなど様々なジャンルを取り入れたダンスプログラム	45分	○	★★★

《 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。15分前より入場できます。
- ・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。
- ・スタジオプログラムは、バスタオルをご準備ください。また全プログラム、飲み物を用意し、水分補給を忘れずに行いましょう。
- ・定員になり入れないこともございますので、あらかじめご了承ください。
- ・携帯電話は、サイレントモードもしくは電源をお切りください。