

# プール・岩塩ホットスタジオリニューアルOPEN 【2019年3月 レッスンプログラム】

※一部ルールの変更がございます。プログラム裏面をご確認ください。

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間			
	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																									9:30
10:00					9:30~10:15 ホットタイム																				10:00
11:00		10:00~10:20 ショートストレッチ		10:00~11:00 ハワイアンフラ 高原	10:30~11:00 ホットストレッチα		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α		10:00~10:20 筋膜リリース 10:30~11:00 サーキット(ジム)	10:30~11:15 ホットピラティス 齋藤		10:00~10:30 ベルビックボール			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	10:30~11:00 ホットストレッチα					11:00
12:00		11:00~12:00 ホットタイム		11:15~12:15 ヨガ 阪谷	11:15~14:30 ホットタイム		11:15~12:15 スイミングスクール 初級 勝部(登録制)	11:30~12:00 水なれ クロール		11:00~11:20 水なれ 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									11:10~11:50 ②ピラティス ①・②天野	11:15~12:15 ホットタイム	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		13:00~13:45 インナービューティ jun	ホットタイム			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 ホットタイム					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		14:00~15:00 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		14:10~14:40 コアヌードル									14:30~15:00 アクアサーキット 黒木	14:30~15:15 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	14:00
15:00		15:10~16:10 ホットヨガ Aya			15:15~16:15 ホットヨガ Mika		15:00~16:00 ピラティス 小野	15:30~16:30 カキラ 脂肪燃焼 makiko			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	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	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									16:00~16:30 ホットストレッチ		15:30~16:30 パレトン 田中									16:15~17:00 ホットタイム			16:00
17:00		16:45~18:15 ホットタイム			16:45~19:00 ホットタイム			17:00~18:00 ホットタイム			16:45~17:45 ホットタイム			16:30~18:45 ホットタイム								16:30~17:00 コアヌードル	17:15~17:55 ホットストレッチα	17:15~17:55 ホットストレッチα	17:00
18:00					ホットタイム			18:20~18:50 ホットストレッチ			18:30~19:30 ホットヨガ 本山											18:15~20:00 ホットタイム	18:15~19:00 ホットタイム		18:00
19:00	19:00~19:45 たのしむエアロ 東松(定員20名)	19:00~19:45 岩塩ホット ピラティス		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α		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		19:00~20:00 ZUMBA 新井	19:00~19:30 ホットストレッチα								※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。			19:00
20:00	20:00~21:00 ヨガ 村上	20:15~21:00 ホットタイム		20:15~21:15 ピラティス 小野	20:15~21:00 ホットタイム		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 ホットタイム														20:00
21:00																									21:00
22:00																									22:00

- 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	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
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	身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。	40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。メリハリのある身体をつくります。	60分	20名 整理券	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)
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
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。			(シューズ)
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。	60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・心と身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	フラダンスの基本的な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	身体をしっかり温め、ゆっくりのぼし、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、身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
ミニボールEX.	ミニボールを使って体幹を鍛えていくクラスです。	45分	-	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	音楽に合わせてエクササイズと、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)

## ■ 岩塩ホットスタジオ

岩塩ホットタイム	岩塩が敷きつめられたスタジオで体を温めることができる時間です。発汗作用を促し、美肌効果が期待できます。	時間	定員	対象
		-	11名	どなたでも

## ◀ プログラム参加・岩塩ホットスタジオ利用上のご注意 ▶

<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ってください。</li> <li>・整理券を必要とするレッスンは、レッスン開始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30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> <li>・ホットスタジオは、レッスン・岩塩ホットタイム共に大判のタオルをヨガマットの上に敷いてご利用ください。(バスタオル可)</li> <li>・岩塩ホットタイムのご利用時間は、決められております。定刻になりましたらスタッフが清掃に入りますので、速やかにご退出をお願いいたします。尚、続けてレッスンに入られる場合も、一度ご退出いただいてから再度場所をお取りください。</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