

# プログラムタイムスケジュール(2019. 4～)

★プログラム開始時間が変更になっておりますので、ご確認下さい。

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
	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	
8:00																						8:00
9:00	9:00~9:30 青竹&ストレッチ STAFF			9:00~9:20 筋膜リセット STAFF			9:00~9:20 ストレッチ STAFF			9:00~9:20 筋膜リセット STAFF			9:00~9:20 ストレッチ STAFF									9:00
9:30				9:30~10:00 ボールエクササイズ STAFF			9:30~10:30 スマート コンディショニング			9:30~10:20 エアロジグ			9:30~9:50 筋膜リセット STAFF									9:30
10:00	10:20~10:40 はじめてスイム STAFF			10:15~10:45 RITMOS			10:15~11:00 水王			10:15~10:45 森本			10:20~10:40 はじめてスイム STAFF			10:15~11:00 サーキットエアロ			10:15~10:45 ペビースイミング			10:00
10:30	10:20~11:10 エアウォーク			10:40~11:30 舞			10:40~11:30 ラテンエアロ			10:30~11:30 マジョアdeKAZE			10:30~11:15 シェイプアップヨガ			10:30~11:15 ペビースイミング			10:15~11:15 リラクスポール			10:30
11:00	10:45~11:45 成人スイミング スクール【初級】 STAFF			10:45~11:45 成人スイミング スクール【初級】 STAFF			10:45~11:45 あるく30 久保寺			10:45~11:45 成人スイミング スクール【初級】 STAFF			10:45~11:45 成人スイミング スクール【初級】 STAFF			10:45~11:45 成人スイミング スクール【初級】 STAFF			10:45~11:45 成人スイミング スクール【初級】 STAFF			11:00
11:30	11:20~12:10 エンジョイラテン			11:10~11:40 機能改善ストレッチ STAFF			11:10~11:40 機能改善ストレッチ STAFF			11:10~11:40 機能改善ストレッチ STAFF			11:10~11:40 機能改善ストレッチ STAFF			11:10~11:40 機能改善ストレッチ STAFF			11:10~11:40 機能改善ストレッチ STAFF			11:30
12:00	11:45~12:30 体質改善ヨガ			11:45~12:30 体質改善ヨガ			11:45~12:30 体質改善ヨガ			11:45~12:30 体質改善ヨガ			11:45~12:30 体質改善ヨガ			11:45~12:30 体質改善ヨガ			11:45~12:30 体質改善ヨガ			12:00
12:30	12:20~13:10 コアエアロ			12:10~12:40 コアエアロ			12:10~12:40 コアエアロ			12:10~12:40 コアエアロ			12:10~12:40 コアエアロ			12:10~12:40 コアエアロ			12:10~12:40 コアエアロ			12:30
13:00	12:55~13:25 第1・3:クローリング 第2・4:平泳ぎ			12:55~13:25 第1・3:クローリング 第2・4:平泳ぎ			12:55~13:25 第1・3:クローリング 第2・4:平泳ぎ			12:55~13:25 第1・3:クローリング 第2・4:平泳ぎ			12:55~13:25 第1・3:クローリング 第2・4:平泳ぎ			12:55~13:25 第1・3:クローリング 第2・4:平泳ぎ			12:55~13:25 第1・3:クローリング 第2・4:平泳ぎ			13:00
13:30	13:20~13:40 がんばれ筋トレ STAFF			13:10~13:40 がんばれ筋トレ STAFF			13:10~13:40 がんばれ筋トレ STAFF			13:10~13:40 がんばれ筋トレ STAFF			13:10~13:40 がんばれ筋トレ STAFF			13:10~13:40 がんばれ筋トレ STAFF			13:10~13:40 がんばれ筋トレ STAFF			13:30
14:00	13:50~15:05 整体ストレッチ			13:35~14:50 太極拳			13:35~14:50 太極拳			13:35~14:50 太極拳			13:35~14:50 太極拳			13:35~14:50 太極拳			13:35~14:50 太極拳			14:00
15:00	15:20~16:20 レベルアップ太極拳			15:00~15:50 ストリートダンス			15:00~15:50 ストリートダンス			15:00~15:50 ストリートダンス			15:00~15:50 ストリートダンス			15:00~15:50 ストリートダンス			15:00~15:50 ストリートダンス			15:00
16:00	16:20~17:20 レベルアップ太極拳			16:00~16:45 ピラティス			16:00~16:45 ピラティス			16:00~16:45 ピラティス			16:00~16:45 ピラティス			16:00~16:45 ピラティス			16:00~16:45 ピラティス			16:00
17:00	17:30~18:30 KID'Sチアダンス			17:00~18:00 KID'Sバレエ			17:00~18:00 KID'Sバレエ			17:00~18:00 KID'Sバレエ			17:00~18:00 KID'Sバレエ			17:00~18:00 KID'Sバレエ			17:00~18:00 KID'Sバレエ			17:00
18:00	18:40~19:00 筋膜リセット STAFF			18:30~19:15 1~3コース使用			18:30~19:15 1~3コース使用			18:30~19:15 1~3コース使用			18:30~19:15 1~3コース使用			18:30~19:15 1~3コース使用			18:30~19:15 1~3コース使用			18:00
19:00	19:10~19:55 ラテンエクササイズ			19:00~19:45 サーキットステップ			19:00~19:45 サーキットステップ			19:00~19:45 サーキットステップ			19:00~19:45 サーキットステップ			19:00~19:45 サーキットステップ			19:00~19:45 サーキットステップ			19:00
20:00	20:05~21:05 RITMOS			20:10~20:40 エアウォーク			20:10~20:40 エアウォーク			20:10~20:40 エアウォーク			20:10~20:40 エアウォーク			20:10~20:40 エアウォーク			20:10~20:40 エアウォーク			20:00
21:00																						21:00
22:00																						22:00

**タイムスケジュールの見方**

- 実施時間
- プログラム名
- 担当者
- 一定員制クラスです。90分前よりアシレジムにてチケットを配布します。
- スクール制
  - ホットヨガスクール登録が必要です。空きがあれば一般会員様もご利用頂けます。
- 女性限定クラス
  - 女性の方のみ参加できます。
- 登録制
  - 事前登録が必要です。
- 有料
  - 事前申込が必要です。
  - 室温が少し低めの設定になっています。
- ★

営業時間  
平日 8:00~22:00  
土曜日 10:00~21:00  
日曜日・祝祭日 10:00~20:00

★ 担当者都合によりプログラム内容等変更時は、変更掲示板にてご案内させていただきます。  
★ 代行・祝日プログラムに関しましては、掲示板にてご確認下さい。  
★ ホットヨガ参加のお客様は、水とバスタオルを必ず持参の上、ご参加ください。

★ 定員制クラス・・・ステップ40名、ボールエクササイズ、大人バレエ25名、リラクスポール20名、ホットヨガ17名、筋膜リセット20名となります。  
★ ホットスタジオ・・・ホットヨガスクール会員優先クラスです。フロントにて事前登録が必要です。定員に満たない場合は一般会員様もご利用頂けます  
★ プログラム開始5分以降の途中入室、途中退室は安全の為、ご遠慮下さい。尚、体調不良の際はスタッフに声をかけて下さい。

神戸北町スポーツクラブ Vivo  
TEL: 078-581-1009

# プログラムのご案内

エアロビクス					
クラス	内容	時間	難度	強度	対象
はじめてエアロ	エアロビクスの基本動作を練習するクラスです。初めての方にオススメです。	30分	☆	☆	初級
サーキットエアロ	エアロの基本動作と筋力トレーニングを合わせたクラスです。持久力・筋力向上に効果的です。	45分	☆	☆	初中級
エアロウォーク	基本動作をマスターされた方にオススメです。	50分	☆☆	☆☆	初中級
エアロジョグ	基本動作をマスターされた方にオススメです。ジョギングやジャンプなど弾む動きを取り入れます。	50分	☆☆☆	☆☆☆	中級
コリオエアロ	エアロビクスに慣れた方にオススメのクラスです。多彩な動きを楽しんで頂けます。	50分	☆☆☆	☆☆☆	中上級
オリジナルエアロ	担当インストラクターの個性を存分に楽しんで頂けるクラスです。	60分	☆☆☆	☆☆☆	中上級
エンジョイラテン	社交ダンスのラテンにアレンジを加え、様々な要素を足したクラスです。	60分	☆☆☆	☆☆☆	初中級
ラテンエアロ	エアロビクスを基本に情熱的な音楽と体幹部を使ったラテンダンス特有の動きを取り入れたクラスです。	50分	☆☆	☆☆	初中級
ステップ					
はじめてステップ	ステップ台を使って、ステップの基本動作を練習するクラスです。	30分	☆	☆	初級
サーキットステップ	ステップ台を使って、ステップの基本動作と筋力トレーニングを合わせたクラスです。持久力・筋力向上に効果的です。	45分	☆	☆	初級
ベーシックステップ	基本のステップをマスターされた方にオススメです。	40分 45分	☆☆	☆☆	初中級
コンビステップ	基本のステップに方向転換やリズム変化を組み合わせ、多彩な動きを楽しんで頂けるクラスです。	45分 50分	☆☆	☆☆	中上級
格闘技プログラム・その他					
マーシャル50	パンチやキックを取り入れたストレス解消のプログラムです。	50分	☆	☆☆	どなたでも
ボクシングtheエクササイズ	ボクシング要素で全身を使い汗を流す運動プログラムです。	45分	☆	☆☆	どなたでも
ダンスプログラム					
ダンスマスター	FUNK・HIPHOP・JAZZなど色々なダンスをマスターしていきます。	45分 60分	☆☆	☆☆	どなたでも
RITMOS	アルゼンチン生まれの様々なジャンルの曲(1曲4~6分で完結)を踊るダンスエクササイズです。	45分 60分	☆☆	☆☆	どなたでも
ストリートダンス	今、流行の曲を使用し、格好良く踊り、ダンスボディを目指すエクササイズです。	60分	☆☆	☆☆	どなたでも
HIP HOP	ストレッチからスタートし、リズムトレーニング後、簡単な振り付けをします。初めての方でも安心して、ご参加頂けます。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも
ZUMBA	ラテン音楽のステップを基本に、ヒップホップ・格闘技・インド舞踊・ベリーダンスなど、様々な動きを取り入れたダンスエクササイズです。	60分	☆☆	☆☆	どなたでも
大人バレエ	バレエの基礎をベースにストレッチや振り付けなどを行ないます。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも
楽しむダンス	ダンスをはじめたい方にオススメです。楽しく身体を動かしましょう。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも
ジャズダンス	FUNK JAZZからシアタージャズまで様々なジャズダンスを楽しんでいただけます。	60分	☆☆	☆☆	どなたでも
ハワイアンフラ	心地のよいハワイアン音楽に身をまかせて、気持ちよく踊りましょう。	60分	☆☆	☆☆	どなたでも
ヨーガプログラム					
ヨーガ60	呼吸法を用いて、心と身体をリラックスさせるプログラムです。	60分	☆	☆☆	どなたでも
パワーヨーガ	ヨーガのポーズをテンポよく行うことで、筋力・柔軟性・バランス感覚の向上を目指します。	45分 60分	☆	☆☆	どなたでも
スタンダードヨーガ	健康・美容のために行うヨーガです。腰痛予防・肩こり解消にも効果があります。	45分	☆	☆☆	どなたでも
ベーシックヨーガ	ヨーガのアーサナや呼吸法を行うことで、心と体のバランスを保ち、安定させます。	45分	☆	☆☆	どなたでも
リラクセスヨーガ	呼吸とポーズの調和で、心身と向き合い、リラクセスさせるプログラムです。	45分 60分	☆	☆☆	どなたでも
やさしいヨーガ	基本的なポーズを組み合わせて行います。呼吸法・ポーズなど理解を深めながら行います。	45分	☆	☆☆	どなたでも
登録制(有料プログラム:事前登録必要)					
レベルアップ太極拳	基本に慣れたら、より本格的な24式太極拳をマスターするクラスです。	60分			
少林寺流拳法	昇級・昇段を目指します。親子でもご参加頂けます。	60分			
機能改善ピラティス	一生涯、自分の足で歩いていけるを目標に体幹を作っていきます。少人数制なのでIRがしっかり指導します。	60分			
ホットスタジオプログラム(スクール会員優先)					
ホットヨーガ	暖かい室内でポーズを行い、代謝を高めるプログラムです。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも
ほぐしヨーガ	ヨガのポーズをとるために必要な、ほぐしから始めます。初めての方・柔軟性に自身の無い方にオススメです。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも
シェイプアップヨーガ	正しい呼吸、正しいポーズを覚え代謝を上げていきましょう。プロポーション改善に効果的です。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも
ビギナーヨーガ	骨盤修正を主にバランスと内臓を温めていきます。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも
楽ヨーガ	呼吸法、基本のポーズを組み合わせて楽しく楽に過ごせるプログラムです。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも
骨盤ヨーガ	骨盤の歪みを整え正しい姿勢を導くようなポーズを組み合わせて行ないます。姿勢が気になる方などに特にオススメです。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも
ストレッチヨーガ	ストレッチを通しヨガのポーズを行っていきます。気持ちよく心と身体を伸ばしましょう。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも
マインドヨーガ	呼吸と体の動きを連動させポーズをとるにより自分自身を見つめココロへ働きかけます。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも
リラクセスヨーガ	ヨガの呼吸やポーズを通し週始めの疲れを癒しましょう。アクティブにウェークデイを過ごしたい方にオススメです。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも

コンディショニングプログラム					
クラス	内容	時間	難度	強度	対象
ストレッチ	呼吸を整え、全身の筋肉をバランスよくほぐします。	20分	☆	☆	どなたでも
青竹&ストレッチ	青竹を使って足のツボを刺激し、心と身体をリフレッシュさせます。	30分	☆	☆	どなたでも
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。	75分	☆☆	☆☆	どなたでも
ボールエクササイズ	大きなボールを使用して、ストレッチ・バランストレーニングや筋力トレーニング・弾んでリズムカルに動くクラスです。	30分	☆☆	☆☆	どなたでも
スマートコンディショニング	正しい姿勢づくりを基本にマットで行うトレーニングです。姿勢保持筋を向上させ美しいボディを作りましょう。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも
整体ストレッチ	緊張したカラダやココロを心地よくリセットしニュートラルに戻すベストコンディショニング法	75分	☆☆	☆☆	どなたでも
自然な姿勢	姿勢(セイイ)とは自分自身の感覚にさからうことなく動いていくことで、心地よく姿勢が育(と)のえられていく運動法	75分	☆☆	☆☆	どなたでも
ピラティス	おなか周りを引き締め、姿勢を良くし、身体のパランスを整えるエクササイズをするクラスです。	60分 45分	☆☆	☆☆	どなたでも
がんばれ筋トレ	ダンベルやチューブ・ディスクなどを使い、音楽に合わせて筋力エクササイズを行います。	20分	☆☆	☆☆	どなたでも
背骨コンディショニング	背骨を整えて体の不調を改善していく運動プログラムです。	60分	☆☆	☆☆	どなたでも
マジコア de KAZE	マジコア…音楽に合わせながら動き、インナーマッスルを調えKAZE…ストレッチと自体重での簡単なエクササイズ	60分	☆☆	☆☆	どなたでも
リラックスボール	円柱状のストレッチボールを使用し、体幹部・背中・腰・肩をほぐしていくクラスです。	20分	☆☆	☆☆	どなたでも
筋膜リセット	体全体を覆っている膜(筋膜)を緩めていきます。姿勢が気になる方、疲れやすい方・むくみやすい方などに特にオススメです。	20分	☆☆	☆☆	どなたでも
ポルドブラ	バレエダンスを基調とした、姿勢・筋力・柔軟性のあるコンディショニングプログラムです。心と身体のリラクスゼーションを得ることが出来ます。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも
機能改善ストレッチ	身体の機能改善を目的としたコンディショニングプログラムです。	30分	☆☆	☆☆	どなたでも
アクアエクササイズ					
あるく30	水中での歩行はストレッチ効果もあります。基本的な動きをベースに全身を使って歩きましょう。	30分	☆☆	☆☆	どなたでも
アクア30・45	水の特性を活かし、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 45分	☆☆	☆☆	どなたでも
アクアコンディショニング	器具を使ったり、水の抵抗・浮力を活かした筋力トレーニングを行います。	15分	☆☆	☆☆	どなたでも
泳法プログラム					
エンジョイスイム	泳ぐだけでなく水の中で楽しくエクササイズする内容です。水に慣れていない方、これから水泳を始めたい方にオススメのクラスです。	30分	☆☆	☆☆	初級
はじめてスイム	水なれ～バタ足までを練習するクラスです。	30分	☆☆	☆☆	初級
クロール入門	1W目キック、2W目プル、3W目呼吸、4W目コンビネーションと1ヶ月でクロールをマスターしていきます。正しい泳法を習得されたい方にオススメです。	30分	☆☆	☆☆	初級
平泳ぎ入門	1W目キック、2W目プル、3W目呼吸、4W目コンビネーションと1ヶ月で平泳ぎをマスターしていきます。正しい泳法を習得されたい方にオススメです。	30分	☆☆	☆☆	初級
クロール&平泳ぎ	クロール・平泳ぎを基礎から練習するクラスです。(隔週ごと)	30分	☆☆	☆☆	中級
背泳ぎ&バタフライ	背泳ぎ・バタフライを基礎から練習するクラスです。(隔週ごと)	30分	☆☆	☆☆	中級
レベルアップ4泳法	各週ごとに各泳法の技術練習をするクラスです。	30分	☆☆	☆☆	上級
スイム800	合計800Mの距離を目指して練習するクラスです。	45分	☆☆	☆☆	初級～中級
スイムマスタービギナー	今よりも速く泳ぐ事を目的としたスイムマスター初心者向けクラスです。	45分	☆☆	☆☆	初級～中級
スイムマスター	スピード向上を目的としたクラスです。	45分	☆☆	☆☆	上級
その他					
月替わりレッスン	各月にレッスン内容が変わります。内容は館内、HPにて案内しております。	30分～	☆☆	☆☆	どなたでも
登録制(有料アクアプログラム:事前登録必要)					
成人スイミングスクール	各泳法で泳力・技術力向上ができます。レッスン前には準備体操を行います。	60分			
成人スイミングスクールA・S	A 4泳法の50M完泳を目標に練習します。 S 各泳法の完泳、マスター大会への出場を目標として練習します。	60分			
有料制(事前申込必要)					
パーソナルレッスン	個別レッスンで、各泳法の泳力・技術力向上ができます。	30分			
ホットスタジオプログラム(無料:定員制)					
体質改善ヨーガ	暖かい環境下で動くことにより体質の改善を促します。呼吸・ポーズを気持ちよく行っていきましょう。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも
引き締めヨーガ	暖かい環境下で柔軟性を高め体幹部を引き締めます。姿勢改善に効果的です。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも
ビギナーヨーガ	骨盤修正を主にバランスと内臓を温めていきます。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも
マインドヨーガ	呼吸と体の動きを連動させポーズをとるにより自分自身を見つめココロへ働きかけます。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも
コアヨーガ	体幹を意識した太陽礼拝を中心に行います。流れるような動作の中で体幹を意識し行います。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも
癒しヨーガ	呼吸を深め、やさしいポーズを組み合わせて心身のリラクゼーションを促します。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも
ベーシックヨーガ	呼吸に合わせてゆっくりと体を動かします。初めての方も安心してご参加いただけるクラスです。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも
ほぐしヨーガ	ヨガのポーズをとるために必要な、ほぐしから始めます。初めての方・柔軟性に自身の無い方にオススメです。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも