

神戸 西神南 スポーツクラブVivo GWプログラムスケジュール

時間	5/6(月)			4/30(火)			5/1(水)			5/2(木)			5/3(金)			5/4(土)			5/5(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	
10:00																						9:30
10:30~11:00	ミニボールエクササイズ 黄田			10:15~11:00 ひきしめエアロ 恒川	10:30~11:00 ホットストレッチ		10:20~11:20 太極拳入門クラス 橋本	10:15~11:15 ボディメンテナンス ヨガ 畑	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	10:20~11:20 ピラティス 射場			10:30~11:30 ホットピラティス 豊田				10:30~11:30 ハタヨガ リラックス Aya	10:00	
11:00	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		11:40~12:10 はじめてエアロ 恒川	11:35~12:05 ポールウォーキング (天候により中止あり)		11:00~11:45 たのしくエアロ 木下			11:35~12:20 エンジョイエアロ 上嶋	11:35~12:35 ベーシック ホットヨガ 射場						11:45~12:15 【登録制ヨガスクール】 レズミルズ ボディアタック 西田	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 Aya	11:00
12:00						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~ ボルタリング 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					12:10~12:55 ZUMBA 豊田						12:00
13:00	13:15~14:00 ゆるめるヨガ 今井	13:30~14:30 骨盤調整 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						13:00~14:00 リトモス 青山			13:10~13:50 バドミントン	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 アロマデトックス ホットヨガ 丸山	13:00
14:00				14:00~14:45 GW スペシャルエアロ 竹内	14:00~15:00 シェイプアップ ホットヨガ 瀧本			14:10~14:40 サーキット30		13:40~14:25 レズミルズ ボディコンバット 宮本	14:00~15:00 ボディシェイプ ホットピラティス 黒田			14:15~15:10 バドミントン	14:20~14:50 ペルビックボール	14:15~15:00 レズミルズ ボディコンバット 宮本			14:10~15:10 レベルアップ太極拳 有料クラス15名 橋本		14:15~14:45 サーキット30	14:00
15:00	15:10~16:10 功夫扇 橋本	15:15~16:00 筋膜+ヨガ 北辻		15:00~15:30 コアトレ 竹内			14:45~15:45 ヨガ+ バレトン まゆみ			15:15~16:00 リズム ステップ 黒田			15:10~16:10 スッキリボディ ヨガ 今井			15:15~16:15 リラックス ホットヨガ 淡川			15:00~16:00 コア コンディショニング 丸山		15:00	
16:00	16:30~17:00 体幹エクササイズ			16:30~17:30 バドミントン	17:00~17:45 やさしいピラティス 北辻			16:00~17:00 バドミントン アロマホットストレッチ		16:15~17:00 筋膜+ ホットストレッチ			16:30~17:00 サーキット30	16:30~17:00 ペルビックボール			16:00~16:20 筋膜リセット			16:30~17:15 機能改善 ホットストレッチ		16:00
17:00	17:30~18:30 スラックライン						17:15~18:15 スラックライン			17:00~17:45 キッズダンス (幼児)			17:15~18:00 フローホットヨガ 辻田			17:15~17:45 アロマホットストレッチ			17:40~18:10 体幹エクササイズ			17:00
18:00				18:00~18:30 アロマ ボルススターストレッチ						17:55~18:55 キッズ ダンス (小学生)						18:15~18:45 JOYBEAT サーキット				18:00~18:30 JOYBEAT フリータイム		18:00
19:00				19:10~19:55 たのしいエアロ 金本	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 やさしいフロー Ava		19:15~20:00 JOYBEAT フリータイム	19:15~20:00 ホットピラティス 西田											19:00
20:00																						20:00
21:00				20:15~21:00 レズミルズ ボディコンバット 竹谷	20:15~21:00 ホットハタヨガ 金本		20:20~20:35 ボディコンバット テック 中尾	20:40~21:25 筋膜+ 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
22:00				21:10~21:45 バドミントン						21:35~21:55 ペルビックボール												22:00

※口枠のレッスンは通常と内容または時間が変更しているレッスンです

【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。

●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。

【 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	—	★
ミニボールエクササイズ	ミニボールを使用し、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	ゆるやかで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	—	★
ゆるめるヨガ	呼吸の流れに合わせた気持ち良い動きで、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を行い、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ピ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、身体の内を鍛え姿勢改善、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。自分自身で身体の内を直し、精神のコントロールをし、足裏せや、お腹周りのダイエットにも効果的。	60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	○	★
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	エアロピ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	○	★★
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	○	★★
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	○	★
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、ゆっくり体をのぼし、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ゼーション効果をより高めます	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	—	★
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	—	★
リラクゼーションホットヨガ	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ご参加頂けます。	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	—	★

GWスペシャルレッスン

リトモス	アラビア、ラテン、ヒップホップなどをバランスよく組み合わせたアルゼンチン発のダンスプログラム	60分	○	★★
パレトン	ヨガ、バレエのシンプルな動きをバランスよく組み合わせたボディメイクフィットネス	60分	—	★
功夫扇	扇を使い、リズムに緩急のある独特な音楽に合わせて動く太極拳プログラム	60分	○	★
GWスペシャルダンスパーティ	GWだけの特別な振りでそのレッスン内で完成させるダンスプログラム	45分	○	★
GWスペシャルエアロ	インストラクターオリジナルの振りで楽しむその日限りのエアロピクスダンス	45分	○	★
ボディシェイプホットピラティス	体幹筋群を使い、よりシェイプアップし動きやすい身体づくりを目指したピラティス	60分	—	★★
アロマヨガ・ストレッチ	アロマの香りを使い、よりリラックスすることを目的としたヨガ・ストレッチ	45分	—	★
ハタヨガやさしいフロー	ゆったりとした呼吸にあわせて身体を動かし、呼吸・体・心を繋げ、癒しのエネルギーを蓄えるヨガ	60分	—	★