

ホテルセトレスポーツクラブVivo レッスンスケジュール(2019年5月~)

登録制クラスは別途申し込みが必要となります。

* 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。)* 筋膜炎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~ラジオ体操									10:00
10:15	10:15~11:15 リラックスヨガ			10:15~11:15 スタイルアップ ヨガ			10:15~11:15 ルーシーダットン			10:15~11:15 ヒーリング ハタヨガ			10:15~11:15 グラビティ ヨガ									10:15
10:30	10:30~11:15 ピラティス45			10:30~11:30 NEW ヨガ			10:30~11:15 ZUMBA			10:30~11:15 ZUMBA			10:30~11:15 グラビティ ヨガ									10:30
11:00	Tomo 加藤			11:00~12:10 澤田			11:00~12:10 吉田			11:00~12:10 恒川			11:00~12:10 澤田									11:00
11:30	11:30~12:00 ホット美コア 加藤			11:30~12:35 登録制 ハタヨガ 石田			11:30~12:30 整えるヨガ Yoko			11:30~12:30 エクササイズ 高橋			11:30~12:20 筋膜炎リセット ストレッチ									11:30
12:00	12:15~13:05 岩盤浴			12:45~14:25 岩盤浴			11:30~13:00 岩盤浴			11:30~14:15 岩盤浴			12:30~13:00 リズムダンス									12:00
12:30	12:30~13:30 HULA (初級)			13:30~14:15 KAZU			13:00~13:30 ゆるラン 田浦/木原			13:15~14:00 あるくエアロ45 崎元			13:15~14:15 AXE MAX (アシェマックス)									12:30
13:00	13:20~14:00 清水			14:40~15:40 機能改善ヨガ KAZU			14:00~14:45 ポルドブラ 中尾			14:30~15:30 ベーシックヨガ 崎元			14:30~15:30 テラスヨガ 淡川									13:00
13:30	14:15~15:45 岩盤浴			15:15~16:45 ファイティング30 miho			14:30~15:30 リンパデトックス ヨガ Miyoko			15:45~16:15 ポディリフレッシュ			15:00~15:30 からだほぐし									13:30
14:00	14:15~15:00 骨盤フィット45 KAZU			16:00~16:45 美尻ヨガ 加藤			15:45~19:15 岩盤浴			16:30~17:30 キッズバレエ [ジュニアスクール]			15:45~19:15 岩盤浴									14:00
14:30	15:15~16:45 ファイティング30 miho			17:00~19:15 岩盤浴			17:40~18:40 チアダンス [ジュニアスクール]			17:40~18:40 キッズバレエ [ジュニアスクール]			17:00~17:30 ポディリフレッシュ									14:30
15:00	16:00~16:45 美尻ヨガ miho			19:00~20:00 アシュタンガ ヨガ			19:00~20:00 アシュタンガ ヨガ			19:15~19:45 コンバット			19:00~20:00 リラクソロジー									15:00
15:30	17:00~18:45 岩盤浴			19:30~20:30 プラーナ チャクラヨガ			19:30~20:30 コアメイクヨガ Michiru			20:15~20:55 JOY☆リズム ダンス			19:30~20:30 ヒーリング ハタヨガ									15:30
16:00	17:00~18:10 キッズダンス [ジュニアスクール]			20:15~21:15 癒しのヨガ			20:15~21:30 岩盤浴			20:45~21:30 岩盤浴			20:10~20:40 癒しのヨーガ									16:00
16:30	17:10~18:10 キッズダンス [ジュニアスクール]																					16:30
17:00	17:00~18:45 岩盤浴																					17:00
17:30	18:15~20:30 岩盤浴																					17:30
18:00	19:00~20:00 登録制 機能改善ヨガ 石田																					18:00
18:30	19:30~20:00 コンバット																					18:30
19:00	20:10~20:40 時間変更 癒しのヨガ																					19:00
19:30	20:15~21:15 リラックスヨガ																					19:30
20:00	20:45~21:30 岩盤浴																					20:00
20:30																						20:30
21:00	あん																					21:00
																						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)