

# 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10月~2019年4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																						
10:00		10:00~10:20 筋膜リセット		10:15~11:00																		
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		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 コアトレ&ストレッチ 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	ピラティス 射場			10:00~10:45 キッズバレエ (フランシール) (3歳~小1)	10:30~11:30 ホットピラティス		10:30~11:15 ゆめすぼ (3歳~小1)	10:30~11:30 ハタヨガ リラククス Aya		
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 西田	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 ボールウォーキング (天候により中止あり)		11:00~11:45 たのしくエアロ 木下			11:30~12:15 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		10:50~11:50 キッズバレエ (フランシール) (小2~小6)	豊田		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		
13:00	13:15~14:00 トータルリセット	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	11:30~ ホルタリング 前 にて 整理券 配布	12:20~13:05 エンジョイエアロ 森本	12:20~13:20 グラビティヨガ 定員25名 恒川	11:30~ ホルタリング 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		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		13:10~13:50 バドミントン	13:00~14:00 リラククスヨガ 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
14:00				14:00~14:45 エンジョイステップ 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 ホット ピラティス 黒田		14:15~15:00 バドミントン	14:20~14:50 ホルスターストレッチ		14:15~15:00 レズミルズ	1. 3週目ボディコンバット 2. 4週目ボディアタック		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		
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			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			15:15~16:00 ダンスエアロ 射場	15:15~16:00 スッキリボディ ヨガ 今井			15:10~16:10 リラククス ホットヨガ 淡川	15:15~16:15 リラククス ホットヨガ 淡川		15:00~16:00 コア コンディショニング 丸山			
16:00				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)		17:00~17:30 体幹エクササイズ		16:30~17:30 キッズバレエ (フランシール) (4歳~小2)				16:30~17:00 サーキット30	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			
17:00	17:00~18:00 スラックライン 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 ホルスターストレッチ		17:15~18:15 スラックライン	17:40~18:25 はじめてヨガ 森本		17:15~18:15 スラックライン	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)		17:10~18:10 エイベックス ダンス キッズ 入門	17:00~18:00 正道会館 空手 (4歳~中3)		17:15~17:45 ホットストレッチ		17:40~18:25 レズミルズ	1. 3週目ボディアタック 2. 4週目ボディコンバット		
18:00																	18:00~18:30 JOYBEAT フリータイム					
19:00	19:10~20:40 エイベックス ダンス レギュラー 初級	19:00~19:30 ホットストレッチ	19:35~20:00 サーキット25	19:15~20:00 たのしいエアロ	19:15~20:00 ホット ピラティス 西田		19:00~19:20 第1.3 はじめてエアロ 第2.4 はじめてステップ 森本	19:10~20:10 ハタヨガ リラククス Ava	19:25~20:25 第1.3 エンジョイステップ 第2.4 エンジョイエアロ 森本	19:10~20:10 コア コンディショニング JOYBEAT フリータイム 中尾	19:15~20:00 JOYBEAT フリータイム		18:20~19:20 エイベックス ダンス キッズ 初級	18:20~19:05 心と体のヨガ 干場		18:15~18:45 JOYBEAT サーキット						
20:00	20:40~22:10 エイベックス ダンス レギュラー 中級	20:15~21:15 ヒーリング ヨガ Kei		20:30~21:15 レズミルズ ボディアタック 西田	20:15~21:00 ホットハタヨガ 金本		20:40~21:40 ホット ヨガストレッチ 森本		20:20~20:35 ボディコンバット テック	20:30~21:30 パレエストレッチ 村井				20:30~21:30 JAZZ HIPHOP MIDORI	20:50~21:35 骨盤調整 ホットヨガ 丸山							
21:00																						
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。

2019年9月1日

【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。

# 神戸 西神南 スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 20



## ■ 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幹を鍛え、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	—	★
コアトレ&ストレッチ	ストレッチで体をほぐし、トレーニングで体を温め引き締めます。朝のカラダの目覚めにぴったりのプログラムです。	30分	—	★
タ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。	60分	—	★
やさしいピラティス	初心者でも取り組みやすいポーズでピラティスの基本を学びます	45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	—	★★
心と体のヨガ	ヨガの基本的なポーズを呼吸に合わせてとり、心と体の調和を目的としたプログラムです。	45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、身体の内側を鍛え姿勢改善、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やフラメンコなどを組みこみ、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	○	★★
トータルリセット	ストレッチポールや筋膜リセット、ストレッチを使って全身を深いリラククスに導きます。	45分	○	★
フープBOON	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	—	★
ダンスエアロ	エアロの中に他のジャンルのダンス要素を取り入れ、踊り続けるクラスです	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	○	★
JAZZ HIPHOP	ジャズやヒップホップを様々な音楽に合わせて踊るダンスプログラムです。	45分	○	★
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クス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	—	★
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で、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。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。