

神戸 西神南 スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2020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。	20/30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	ゆるやかで簡単な動きから行う、初心者向けのヨガです	45分	—	★
サーキットトレーニング	様々なトレーニングを間欠的に行い、全身の筋力アップ、シェイプアップを狙うレッスンです。	30分	—	★
骨盤矯正ホットヨガ	ベーシックなヨガとストレッチポールを使って骨盤矯正を行うレッスンです。	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	心と体の緊張をほぐし自分の中にエネルギーを満たしていくクラス呼吸、太陽礼拝、回復のポーズを練習します。	60分	—	★
ハタヨガファンデーション	呼吸と体の関係を丁寧に築き上げていく基本のクラス呼吸、太陽礼拝、ポーズを練習します	60分	—	★
リフレッシュヨガ	気持ちよく身体を伸ばしてココロもカラダもリフレッシュします。	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。自分自身で身体の内側を直し、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	○	★~★★
入門ダンス	初心者でも安心の基本の振り付けを学べる有名な音楽に合わせて踊ります。未経験でも踊る楽しさを感じることができるダンスレッスンです。	30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曲を仕上げしていくクラスです。	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	○	★★
HIIT	間欠的に運動、休憩を繰り返す超短時間インターバルトレーニング短時間で非常に高いシェイプアップ効果をもたらします。	15分	○	★~★★
SALSATION	音楽を感じて、歌詞を表現し、機能的に体を動かすダンスプログラムダンスやフィットネス経験がない方も楽しく学びながら体を動かします。	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	○	★
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。	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	HIPHOPの基本的なステップを使いダンスを踊るレッスンです	30分	○	★
肩こり・腰痛改善 コンディショニング	ストレッチポールを使って体をほぐし、肩こり・腰痛といった体の悩みの予防・改善をはかるクラスです。	45分	—	★
モーニングステップ	身体を心地よく目覚めさせるような軽いステップでたのしくダンスを踊るレッスンです。	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、ゆっくり体をのばし、血行を促します。	30分	—	★
筋膜+ホットストレッチ	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	—	★
シェイプアップホットヨガ	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、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	—	★
ホット美尻EX	形の良い引き締まったお尻をつくるためのヒップアップトレーニング代謝を高めカロリー消費にも効果的です。	30/45分	—	★
心と体のホットヨガ	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	—	★
全身スッキリホットヨガ	身体全体を使ってポーズをとっていき、その後のスッキリ感をかんじていただくレッスンです。	45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	—	★
メンテナンスホットヨガ	力を意識的に抜き、深い呼吸の中で体をほぐしていくレッスンです。	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。	45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。