

【スポーツクラブVivo in ホテルヒューイット甲子園 2020年12月 プログラム】

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間	
	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール		
9:30																						9:30	
10:00		9:50~10:20 ホットストレッチ		10:00~11:00 ハワイアンフラ				9:45~10:15 ホットストレッチ															10:00
11:00	10:30~11:15 かんたんエアロ 新垣	10:30~11:00 美尻EX		10:30~11:00 高原	10:30~11:00 ホットストレッチ		10:30~11:30 ウォーキングEX	10:30~11:00 ホットストレッチ		10:15~11:00 ホットピラティス 池田			10:50~11:35 ヨガ&ピラティス 藤中	10:45~11:30 脂肪燃焼カキラ 児島		10:30~10:50 ボールストレッチ	10:30~11:30 ホットヨガ Aya		10:30~11:00 マイピラティス認定 ホットストレッチ		10:30~11:00 中居	11:00	
12:00	11:30~12:00 ストレッチ	11:30~12:30 コアトレ&ヨガ 瀬戸山		11:00~11:30 クロール	11:20~11:40 ホットストレッチ		11:30~12:15 愛子			11:15~11:45 アクア30 池田			11:50~12:20 リズムコアトレ			11:00~11:30 リズムコアトレ			11:15~11:45 平岡	11:15~11:45 背泳ぎ/平泳ぎ		12:00	
13:00	12:30~13:30 健康教室 (有料登録制)			12:40~13:00 GR中村	12:40~13:00 サイトレ		12:00~13:00 バレトン Narumi	12:30~13:00 アクアウォーキング		12:30~13:15 ホットヨガ 荻堂			12:30~13:30 ヨガムーブ 有料レッスン 小野	12:50~13:10 ホットストレッチ		12:50~13:20 Vivoサーキット			12:00~12:45 コアトレ&ボールST 中居(15名)			13:00	
14:00	14:15~15:00 ウォーキングEX 愛子	14:45~15:15 筋膜&ST		13:15~13:45 コアスードル	13:15~14:00 ホットヨガ 中村		13:30~14:15 Vivoサーキット&ST	13:30~14:00 ホットヨガ 小野		13:30~14:00 筋膜リセット			13:30~13:50 サイトレ	13:30~13:50 大田		13:45~14:15 かんたんエアロ 黒木	13:15~13:45 クロール		13:15~13:45 マイヨガ認定 (有料登録制)	13:00~14:00 ホットヨガ 淡川		14:00	
15:00	14:00~14:30 1-3週平泳ぎ 2-4週背泳ぎ		14:15~15:00 ZUMBA jun	14:10~14:40 GR中村	14:10~14:40 背泳ぎ		14:30~15:00 コアトレ	14:30~15:00 コアトレ		14:00~14:30 平泳ぎ			14:15~14:45 クロール	14:15~14:45 大田		14:30~15:15 たのしむエアロ 黒木	14:30~15:15 たのしむエアロ		14:30~15:15 たのしむエアロ	14:15~14:45 クロール		15:00	
16:00	15:15~16:00 リズムダンス 瀬戸山		15:15~16:00 GボールEX 平岡				15:15~16:15 有料パーソナル 小野	15:30~16:30 脂肪燃焼カキラ makiko		15:10~15:40 ホットストレッチ	15:30~16:00 背泳ぎ 大田		15:00~16:00 ホットヨガ 池田			15:30~16:30 奇数月 リフレッシュヨガ 平	15:30~16:30 偶数月 ホットピラティス 平		15:00~15:45 美尻&ストレッチ			16:00	
17:00	16:15~16:45 ヨガストレッチ												16:15~16:45 コアトレ&ストレッチ						16:45~17:15 山岸	16:45~17:15 背泳ぎ/平泳ぎ		17:00	
18:00																							18:00
19:00	19:00~19:45 たのしむエアロ 東松		19:00~19:30 ベレーダンス minami				18:50~19:20 ファンクショナル ファンクショナルヒート	18:30~19:30 ホットヨガ 本山		19:00~19:45 太極拳 辻本			19:00~19:45 ZUMBA 新井									19:00	
20:00	19:45~20:30 ホットピラティス 石川			19:15~19:45 クロール			19:45~20:15 Vivoサーキット	20:00~20:45 ホットヨガ 池田		19:50~20:20 クロール			20:00~21:00 ホットピラティス 小野									20:00	
21:00	20:45~21:15 ホットストレッチ			20:15~21:15 ホットヨガ 小野						20:30~21:00 ヨガトレ 大田												21:00	
22:00																						22:00	

営業時間 平日 9:30~22:00 (ジム・プール21:30)
土日・祝 10:00~20:00 (ジム・プール19:30)

定員
【常温スタジオ 21名】
【岩塩ホットスタジオ 22名】
レッスン開始20分前から常温スタジオの後方入り口前にて、予約受付致します。ご希望の方は、設置しております予約表にお名前を記載してください。スタジオの開場は、レッスン開始15分前となります。
有料プログラム
【ヨガムーブ 4名限定】要予約
2名以上のご予約で開催いたします
ご予約、キャンセルは前日21:00迄
【健康教室】
★月曜日12:30~13:30
*事前にフロントにてお申込み下さい。(料金等の詳細はフロントまで)

●プログラム参加時は、タオルと飲み物を忘れずにお持ちください。 ●プログラム開始10分後の入場、レッスン開始後の途中退場は出来ません。

●岩塩ホットスタジオは、レッスン・岩塩ホットタイム(身体を温める時間)ともに、ヨガマット上に大判タオル(バスタオル可)を敷いてご利用ください。

レッスンの空き時間は、スタジオ内の岩塩スペースをホットタイムとしてご利用できます。レッスン後、スタッフが清掃・消毒に入りますので、清掃中の入室はご遠慮ください。

ホットタイムとしてのご利用時間は、レッスン開始40分前までとさせていただきますので、予めご了承ください。



【スポーツクラブVivo in ホテルヒューイット甲子園 2020年12月プログラム】

■ スタジオ

クラス	内 容	時間	定員	対象
筋膜リセット	筋膜のねじれや縮みをほぐしていきます。ウォーミングアップとして効果抜群です。カラダもスッキリします。	20分	21名	どなたでも
ポールストレッチ	ストレッチポールを全身を調整するクラス。骨盤のゆがみを戻していきます。ペルビック=骨盤。	30分	21名	どなたでも
コアトレ	体幹(コア)を中心に筋力トレーニングをしていきます。初めての方にもおすすめ。	30分	21名	どなたでも
リズムコアトレ&筋膜	筋膜剥がしをした後、音楽に合わせて骨盤周りを中心としたトレーニングを行います。	45分	21名	どなたでも
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	21名	どなたでも
ヨガ	ホットが苦手な方でも入れる常温のヨガのクラスです。呼吸を深めて、ヨガのポーズを練習していきます。	40分・45分	21名	どなたでも
ヨガ×トレ	ヨガとコアトレーニングを組み合わせましたクラスです。	45分	21名	どなたでも
ヨガストレッチ	ヨガのストレッチのポーズを中心に、身体を調整していくクラスです。	45分	21名	どなたでも
vivoサーキット	マシンを使わないエアサーキットトレーニングです。初めての方にもおすすめ。	30分	21名	どなたでも (シューズ)
ウォーキングエクササイズ	デューク式ウォーキング。肩こりや腰痛・膝痛を改善するストレッチウォークのエクササイズを行います。	45分	21名	どなたでも (シューズ)
かんたんエアロ	音楽に合わせて楽しく動き、基本動作を習得していきます。	30分・45分	20名	どなたでも
たのしみエアロ	エアロビックダンスに慣れてきた方におすすめです。	45分	20名	(シューズ)
太極拳	中国武術のひとつ。太極思想を取り入れた拳法。初めての方と一緒に取り組んでいきましょう。	45分	21名	どなたでも (シューズ)
ZUMBA(ズンバ)	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	21名	どなたでも (シューズ)
バレトン	バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と身体の融合を得ることができます。足裏の刺激もおこないます。	45分	21名	どなたでも
ハワイアンフラ	フラダンスの基本のステップを大切にしながら、ハワイアンの音楽に身をまかせて、楽しく踊りましょう。	45分	21名	どなたでも
ジャズダンス	ダンスの基本から身体の動かし方まで音にあわせて行います。音楽に身をまかせて、楽しく踊りましょう。	45分	21名	どなたでも (シューズ)

■ 岩塩ホットスタジオ

クラス	内 容	時間	定員	対象
ホットストレッチ	身体をしっかりと温め、ゆっくりのばし、血行を促します。柔軟性UPやリラクゼーション効果があります。	20・30分	22名	どなたでも
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。	45・60分	22名	どなたでも
ホットヨガ	呼吸を意識し、全身に酸素を送り、身体をほぐしていきます。代謝アップや全身を引締め、血行も改善していきます。	45・60分	22名	どなたでも
ホットヨガティス	ヨガ+ピラティスを組み合わせたレッスンです。どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	60分	22名	どなたでも
脂肪燃焼キキラ	肋骨を中心とした全身の関節を効果的に動かし、代謝を上げて脂肪燃焼を目指すプログラムです。	45・60分	22名	どなたでも
コアトレ&ヨガ	コアトレ+ヨガを組み合わせましたレッスンです。どなたでも参加できる初心者向けのレッスンです。	60分	22名	どなたでも
美尻&ストレッチ	ヒップアップや美姿勢を目指すレッスンです。男性の方にもおすすめです。	45分	22名	どなたでも

【2020年12月 営業時間】

月～金 9:30～22:00 〒663-8166
 土日祝 10:00～20:00 西宮市甲子園高潮町3-30
 ホテルヒューイット甲子園4階・5階
 TEL : 0798-48-0080

■ プール

クラス	内 容	時間	定員	対象
アクアウォーキング	ウォーキングで身体をほぐし、様々な道具を使用し、筋力アップや血行促進を楽しみながら行います。	30分	—	どなたでも
アクア30	水の特性を生かし、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	—	どなたでも
アクアサーキット	音楽に合わせたエクササイズと、水中でできる筋力トレーニングを組み合わせましたクラスです。	30分	—	どなたでも
水トレ	様々な道具を使用し、水中で行うトレーニングのクラスです。※泳ぐコース1コースを使用します。	20分	—	どなたでも
クロール	クロールを25m泳げるように練習をしていくクラスです。ゆっくり・きれいに泳ぎましょう。(ふし浮きができる方～)	30分	—	初級
背泳ぎ	背泳ぎを25m泳げるように練習をしていくクラスです。ゆっくり・きれいに泳ぎましょう。(背浮きができる方～)	30分	—	初級
平泳ぎ	平泳ぎの基礎を集中して練習します。けのびやキックをじっくりと練習します。	30分	—	初級
アクアEX	水の特性を生かし、様々な道具を使用して筋力アップを行います。	30分	—	初級

◀ プールご利用上の注意 ▶

・プールのご利用をされる際は、**水着・水泳キャップの着用が必要です。時計・アクセサリ等の貴金属類は全てお外してください。**
 入水前は、必ず水浴びを行ってください。入水後は、しっかりと水気をふき取ってからロッカーへお戻りください。※プールへバスタオル所持
 右側通行にご協力ください。**飛び込み・クイックターン・追い越しは禁止**となっておりますので、予めご了承ください。

■ ファンクショナルエリア

クラス	内 容	時間	定員	対象
ファンクショナルヒート	ファンクショナルの様々な器具を用いて、身体を鍛えていきます。器具の使用方法に自信のない方にもおすすめです。	30分	10名	どなたでも (シューズ)
GボールEX	バランスボールを用いて体幹を鍛えていきます。器具の使用方法に自信のない方にもおすすめです。	45分	8名	どなたでも (シューズ)

■ スタジオ(有料登録制)

クラス	内 容	時間	定員	対象
健康教室 (祝日・8月・1月はお休み)	筋肉トレーニングと有酸素運動、ストレッチを組み合わせ、効果的なトレーニングを行います。	60分	5名	どなたでも (シューズ)

■ 岩塩ホットスタジオ

岩塩ホットタイム	内 容	時間	定員	対象
※大判のタオル所持	岩塩ホットスタジオで寝転がり、体を温めることができる時間です。発汗作用を促し、美肌効果が期待できます。	混雑時のみ 30分まで	7名	どなたでも

◀ プログラム参加・岩塩ホットスタジオご利用上の注意 ▶

・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。
 ・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。
 ・各自でタオルと飲み物を用意し、必ず間で水分補給を行いましょ。

・常温スタジオは**レッスン開始15分前**より、入場していただけます。
 ・ホットスタジオは**レッスン開始30分前**より、入場していただけます。(ご本人様分のみは場所取り可)
 ・**ホットスタジオは、レッスン・岩塩ホットタイム共に大判のタオルをヨガマットの上に敷いてご利用ください。**(バスタオル可)
 ・岩塩ホットスタジオの空き時間は、ホットタイムとしてご利用いただけます。混雑している場合は、お1人様30分までのご利用とさせていただきます。レッスン後は、スタッフが清掃に入りますので、清掃が終わるまで入室はお控えください。
 レッスン開始時刻40分前までご利用可能です。