

# プログラムタイムスケジュール(2021.1)

プログラム時間等を変更しております。

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																				
	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール																					
8:00	<b>営業時間 平日(9:00~22:00)</b>																					<b>※コロナウイルス感染予防のため、営業時間短縮 (土日祝10:00~20:00)</b>																				
9:00	[Detailed program schedule for 9:00 AM, including activities like stretching, aerobics, and swimming across various studios.]																																									
10:00	[Detailed program schedule for 10:00 AM, including activities like aerobics, swimming, and Pilates.]																																									
11:00	[Detailed program schedule for 11:00 AM, including activities like Pilates, aerobics, and swimming.]																																									
12:00	[Detailed program schedule for 12:00 PM, including activities like aerobics, swimming, and Pilates.]																																									
13:00	[Detailed program schedule for 1:00 PM, including activities like aerobics, swimming, and Pilates.]																																									
14:00	[Detailed program schedule for 2:00 PM, including activities like aerobics, swimming, and Pilates.]																																									
15:00	[Detailed program schedule for 3:00 PM, including activities like aerobics, swimming, and Pilates.]																																									
16:00	[Detailed program schedule for 4:00 PM, including activities like aerobics, swimming, and Pilates.]																																									
17:00	[Detailed program schedule for 5:00 PM, including activities like aerobics, swimming, and Pilates.]																																									
18:00	[Detailed program schedule for 6:00 PM, including activities like aerobics, swimming, and Pilates.]																																									
19:00	[Detailed program schedule for 7:00 PM, including activities like aerobics, swimming, and Pilates.]																																									
20:00	[Detailed program schedule for 8:00 PM, including activities like aerobics, swimming, and Pilates.]																																									
21:00	[Detailed program schedule for 9:00 PM, including activities like aerobics, swimming, and Pilates.]																																									
22:00	[Detailed program schedule for 10:00 PM, including activities like aerobics, swimming, and Pilates.]																																									

★ 担当者都合によりプログラム内容等変更時は、変更掲示板にてご案内させていただきます。  
 ★ 代行・祝日プログラムにしましては、掲示板にてご確認ください。  
 ★ ホットヨガ参加のお客様は、水とバスタオルを必ず持参の上、ご参加ください。  
 ★ マスクの着用は必須となります。(ホットヨガは任意)  
 ★ 体調がすぐれない方の参加をお断りさせていただく場合がございます。

★ 定員制クラス・・・ステップ28名、大人バレー25名、ボールエクササイズ20名、リラックスボール20名、ホットヨガ14名、筋膜リリース20名となります。  
 ★ ホットスタジオ・・・ホットヨガスクール会員優先クラスです。フロントにて事前登録が必要です。定員に満たない場合は一般会員様もご利用頂けます  
 ★ 定員について・・・スタジオ30~32名、ホットヨガ14名を定員とさせていただきます。  
 ★ プログラム開始5分以降の途中入室、途中退室は安全の為、ご遠慮下さい。尚、体調不良の際はスタッフに声をかけて下さい。


**神戸北町スポーツクラブVivo**  
 TEL: 078-581-1009

**タイムスケジュールの見方**

- ← 実施時間
- ← プログラム名
- ← 担当者
- ★ 定員制クラスです。90分前よりアスレジムにてチケットを配布します。
- ★ ホットヨガスクール登録が必要です。空きがあれば一般会員様もご利用頂けます。
- ★ 女性限定クラス 女性の方のみ参加できます。
- ★ 有料 事前登録が必要です。
- ★ 有料 事前申込が必要です。
- ★ 定員人数32名のクラス

**営業時間**

# プログラムのご案内

エアロビクス					
クラス	内容	時間	難度	強度	対象
はじめてエアロ	エアロビクスの基本動作を練習するクラスです。初めての方にオススメです。	30分	☆	☆	初級
サーキットエアロ	エアロの基本動作と筋力トレーニングを合わせたクラスです。持久力・筋力向上に効果的です。	45分	☆	☆	初中級
エアロウォーク	基本動作をマスターされた方にオススメです。	50分	☆☆	☆☆	初中級
エアロジョグ	基本動作をマスターされた方にオススメです。ジョギングやジャンプなど弾む動きを取り入れます。	50分	☆☆	☆☆	中級
コアエアロ	エアロビクスに慣れた方にオススメのクラスです。多彩な動きを楽しんで頂けます。	50分	☆☆	☆☆	中上級
オリジナルエアロ	担当インストラクターの個性を存分に楽しんで頂けるクラスです。	60分	☆☆~	☆☆	中上級
エンジョイラテン	社交ダンスのラテンにアレンジを加え、様々な要素を足したクラスです。	60分	☆☆~	☆☆	初中級
ラテンエアロ	エアロビクスを基本に情熱的な音楽と体幹部を使ったラテンダンス特有の動きを取り入れたクラスです。	50分	☆☆	☆☆	初中級
エアロ&コンディショニング	有酸素運動と身体を整える調整系プログラムです。	45分	☆	☆	初中級
振付けエアロ	エアロビクスを基本にダンスの動きや振付を取り入れ、音楽も楽しめるダンスエアロプログラムです。	45分	☆☆	☆	初中級
ステップ					
はじめてステップ	ステップ台を使って、ステップの基本動作を練習するクラスです。	30分	☆	☆	初級
サーキットステップ	ステップ台を使って、ステップの基本動作と筋力トレーニングを合わせたクラスです。持久力・筋力向上に効果的です。	45分	☆	☆	初級
ベーシックステップ	基本のステップをマスターされた方にオススメです。	40分 45分	☆☆	☆☆	初中級
コンビステップ	基本のステップに方向転換やリズム変化を組み合わせて、多彩な動きを楽しんで頂けるクラスです。	45分 50分	☆☆	☆☆	中上級
格闘技プログラム・その他					
ボクシングtheエクササイズ	ボクシング要素で全身を使い汗を流す運動プログラムです。	45分	☆	☆☆	どなたでも
ボディシェイプ45	有酸素運動で脂肪燃焼、筋力トレーニングで基礎代謝のUPを目指すダイエットプログラムです。	45分	☆	☆☆	どなたでも
ダンスプログラム					
ダンスマスター	FUNK・HIPHOP・JAZZなど色々なダンスをマスターしていきます。	45分 60分	☆☆	☆☆	どなたでも
ストリートダンス	今、流行の曲を使用し、格好良く踊り、ダンスボディを目指すエクササイズです。	60分	☆☆~	☆☆~	どなたでも
HIP HOP	ストレッチからスタートし、リズムトレーニング後、簡単な振り付けをします。初めての方でも安心して、ご参加頂けます。	45分	☆☆~	☆☆~	どなたでも
ZUMBA	ラテン音楽のステップを基本に、ヒップホップ・格闘技・インド舞踊・ベリーダンスなど、様々な動きを取り入れたダンスエクササイズです。	60分	☆☆~	☆☆~	どなたでも
大人バレエ	バレエの基礎をベースにストレッチや振り付けなどを行います。	45分	☆☆~	☆☆	どなたでも
楽しむダンス	ダンスをはじめたい方にオススメです。楽しく身体を動かしましょう。	45分	☆☆	☆☆	どなたでも
ジャズダンス	FUNKJAZZからシアタージャズまで様々なジャズダンスを楽しんでいただけます。	60分	☆☆	☆☆	どなたでも
ハワイアンフラ	心地のよいハワイアン音楽に身をまかせて、気持ちよく踊りましょう。	60分	☆☆~	☆☆~	どなたでも
ヨーガプログラム					
ヨーガ60	呼吸法を用いて、心と身体をリラックスさせるプログラムです。	60分	☆	☆☆	どなたでも
パワーヨーガ	ヨーガのポーズをテンポよく行うことで、筋力・柔軟性・バランス感覚の向上を目指します。	45分 60分	☆	☆☆	どなたでも
スタンダードヨーガ	健康・美容のために行うヨーガです。腰痛予防・肩こり解消にも効果があります。	45分	☆	☆☆~	どなたでも
ベーシックヨーガ	ヨーガのアーサナや呼吸法を行うことで、心と体のバランスを保ち、安定させます。	45分	☆	☆☆~	どなたでも
リラクソヨガ	呼吸とポーズの調和で、心身と向き合い、リラックスさせるプログラムです。	45分 60分	☆	☆☆	どなたでも
HARI YOGA	アーサナ間にシャバーサナを挟み、無理なくリラックスしながら気を整えていくインドの伝統的なヨーガです。	45分	☆	☆☆	どなたでも
アロマヨガ	アロマの香りで心をリフレッシュさせ、ヨーガで呼吸と身体を整えていきます。	45分	☆	☆☆	どなたでも
登録制(有料プログラム:事前登録必要)					
レベルアップ太極拳	基本に慣れたら、より本格的な24式太極拳をマスターするクラスです。	60分			
少林寺流拳法	昇級・昇段を目指します。親子でもご参加頂けます。	60分			
機能改善ピラティス	一生懸命、自分の足で歩いていけるを目標に体幹を作っていきます。少人数制なのでIRがしっかり指導します。	60分			
有料制(事前申込必要)					
パーソナルレッスン	個別レッスンで、各泳法の泳力・技術力向上が出来ます。	30分			
登録制(有料アクアプログラム:事前登録必要)					
成人スイミングスクール	各泳法で泳力・技術力向上が出来ます。レッスン前には準備体操を行います。	60分			
成人スイミングスクールA・S	A 4泳法の50M完泳を目標に練習します。 S 個人メドレーの完泳、マスターズ大会への出場を目標として練習し	60分			
アクアエクササイズ					
あるく30	水中での歩行はストレッチ効果もあります。基本的な動きをベースに全身を使って歩きましょう。	30分	☆	☆☆~	どなたでも
アクア30・45	水の特性を活かし、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 45分	☆	☆☆	どなたでも
アクアコンディショニング	器具を使ったり、水の抵抗・浮力を活かした筋力トレーニングを行います。	15分	☆	☆☆	どなたでも

コンディショニングプログラム					
クラス	内容	時間	難度	強度	対象
ストレッチ	呼吸を整え、全身の筋肉をバランスよくほぐします。	20分	☆	☆	どなたでも
青竹&ストレッチ	青竹を使って足のツボを刺激し、心と身体をリフレッシュさせます。	30分	☆	☆☆	どなたでも
太極拳	中国由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	☆	☆☆	どなたでも
ボールエクササイズ	大きなボールを使用して、ストレッチ・バランストレーニングや筋力トレーニング・弾んでリズムカルに動くクラスです。	30分	☆	☆☆	どなたでも
スマートコンディショニング	正しい姿勢づくりを基本にマットで行うトレーニングです。姿勢保持筋を向上させ美しいボディを作りましょう。	45分	☆	☆☆	どなたでも
整体ストレッチ	緊張したカラダやココロを心地よくリセットしニュートラルに戻すベストコンディショニング法	60分	☆	☆☆	どなたでも
肩こり・腰痛改善コンディショニング	肩こりや腰痛の予防・改善を目的としたプログラムです。	50分	☆	☆☆	どなたでも
ピラティス	おなか周りを引き締め、姿勢を良くし、身体のバランスを整えるエクササイズをするクラスです。	60分 45分	☆	☆☆	どなたでも
Hiit	短い時間で効果的に行うインターバルトレーニングです。筋力UP、ダイエットに適したプログラムです。	15分	☆	☆☆	どなたでも
がんばれ筋トレ	ダンベルやチューブ・ディスクなどを使い、音楽に合わせて筋力エクササイズを行います。	20分	☆	☆☆	どなたでも
背骨コンディショニング	背骨を整えて体の不調を改善していく運動プログラムです。	60分	☆	☆☆	どなたでも
マジコア de KAZE	マジコア…音楽に合わせて動き、インナーマッスを調えKAZE…ストレッチと自重での簡単なエクササイズ	60分	☆	☆☆	どなたでも
リラックスボール	円柱状のストレッチポールを使用し、体幹部・背中・腰・肩をほぐしていくクラスです。	20分	☆	☆☆	どなたでも
筋膜リリース	体全体を覆っている膜(筋膜)を緩めていきます。姿勢が気になる方、疲れやすい方・むくみやすい方などに特にオススメです。	20分	☆☆~	☆☆~	どなたでも
美尻EX	お尻を重点としたトレーニングプログラムです。美尻を目指して頑張りましょう!	30分	☆☆~	☆☆~	どなたでも
Hiit&ストレッチ	Hiitで筋力UP、ストレッチで柔軟性のUPを目的としたプログラムです。	30分	☆☆~	☆☆~	どなたでも
泳法プログラム					
エンジョイスイム	泳ぐだけでなく水の中で楽しくエクササイズする内容です。水に慣れていない方、これから水泳を始めたい方にオススメのクラスです。	30分	☆	☆☆	初級
はじめてスイム	水なれ〜バタ足までを練習するクラスです。	30分	☆☆	☆☆	初級
クロール入門	1W目キック、2W目プル、3W目呼吸、4W目コンビネーションと1ヶ月でクロールをマスターしていきます。正しい泳法を習得されたい方にオススメです。	30分	☆☆	☆☆	初級
平泳ぎ入門	1W目キック、2W目プル、3W目呼吸、4W目コンビネーションと1ヶ月で平泳ぎをマスターしていきます。正しい泳法を習得されたい方にオススメです。	30分	☆☆	☆☆	初級
クロール&平泳ぎ	クロール・平泳ぎを基礎から練習するクラスです。(隔週ごと)	30分	☆☆	☆☆	中級
背泳ぎ&バタフライ	背泳ぎ・バタフライを基礎から練習するクラスです。(隔週ごと)	30分	☆☆	☆☆	中級
レベルアップ4泳法	各週ごとに各泳法の技術練習をするクラスです。	30分	☆☆	☆☆	上級
スイム800	合計800Mの距離を目指して練習するクラスです。	45分	☆☆	☆☆	初級~ 中級
スイムマスタービギナー	今よりも速く泳ぐ事を目的としたスイムマスター初心者向けクラスです。	45分	☆☆	☆☆	初級~ 中級
スイムマスター	スピード向上を目的としたクラスです。	45分	☆☆	☆☆	上級
ホットスタジオプログラム					
ストレッチヨガ	ストレッチを通しヨガのポーズを行っています。気持ちよく心と身体を伸ばしましょう。	45分	☆☆~	☆☆~	どなたでも
美尻EX(HOT)	お尻を重点としたトレーニングプログラムです。美尻を目指して頑張りましょう!	15分	☆☆~	☆☆~	どなたでも
リラクソヨガ	ヨガの呼吸やポーズを通し週始めの疲れを癒しましょう。アクティブにワークアウトを過ごしたい方にオススメです。	45分	☆☆~	☆☆~	どなたでも
Hiit(HOT)	短い時間で効果的に行うインターバルトレーニングです。筋力UP、ダイエットに適したプログラムです。	15分	☆☆~	☆☆	どなたでも
楽ヨガ	呼吸法、基本のポーズを組み合わせ楽しく楽に過ごせるプログラムです。	45分	☆☆~	☆☆~	どなたでも
ビギナーヨガ	骨盤修正を主にバランスと内臓を温めていきます。	45分	☆☆~	☆☆~	どなたでも
体質改善ヨガ	暖かい環境下で動くことにより体質の改善を促します。呼吸・ポーズを気持ちよく行っていきましょう。	45分	☆☆~	☆☆~	どなたでも
引き締めヨガ	暖かい環境下で柔軟性を高め体幹部を引き締めます。姿勢改善に効果的です。	45分	☆☆~	☆☆~	どなたでも
ほぐしヨガ	ヨガのポーズをとるために必要な、ほぐしから始めます。初めての方・柔軟性に自身の無い方にオススメです。	45分	☆☆~	☆☆~	どなたでも
アロマヨガ	アロマの香りで心をリフレッシュさせ、ヨーガで呼吸と身体を整えていきます。	45分	☆☆~	☆☆~	どなたでも
コアヨガ	体幹を意識した太陽礼拝を中心に行います。流れるような動作の中で体幹を意識し行います。	45分	☆☆~	☆☆~	どなたでも
癒しヨガ	呼吸を深め、やさしいポーズを組み合わせ心身のリラクゼーションを促します。	45分	☆☆~	☆☆~	どなたでも
ベーシックヨガ	呼吸に合わせてゆっくりと体を動かします。初めての方も安心してご参加いただけるクラスです。	45分	☆☆~	☆☆~	どなたでも
シェイプアップヨガ	正しい呼吸、正しいポーズを覚え代謝を上げていきましょう。プロポーション改善に効果的です。	45分	☆☆~	☆☆~	どなたでも
その他					
週替わりレッスン	週替わりでレッスン内容が変わります。内容は館内、HPにて案内しております。	30分~	☆☆~	☆☆~	どなたでも