

# 神戸 西神南 スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2021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																						9:30
10:00																						10:00
10:30																						
11:00	10:30~11:00 ミニボールエクササイズ 黄田	10:35~10:55 筋膜リセット		10:30~10:50 リズムコアトレ waka			10:20~11:20 太極拳 入門クラス 橋本	10:15~11:15 ポディメンテナ ンス ヨガ 畑	9:30~ フロント にて 整理券 配布		10:15~11:15 ヒーリング ヨガ 畑	9:30~ フロント にて 整理券 配布	10:15~11:15 ピラティス 射場	9:30~ フロント にて 整理券 配布		10:30~11:30 キッズバレエ (フランシール) (小2~小6)	10:30~11:30 ピラティス 豊田	1.3週目 バドミ ン 2.4週目 卓球	10:30~11:15 ゆめすぼ (3歳~小1)	10:30~11:30 ハタヨガ ファンデーション Aya	10:00~ フロント にて 整理券 配布	
11:15	11:15~12:00 エンジョイエアロ 黄田	10:45~ フロントにて整理券配		11:00~11:30 ホット美尻EX30 waka				11:00~11:45 たのしくエアロ			11:00~11:45 木下			11:30~12:00 ボールウォーキング (天候により中止あり)	11:30~12:15 ベーシック ホットヨガ 射場	10:50~ フロント にて 整理券 配布				11:30~12:30 ゆめすぼ (3歳~小1)	11:30~12:30 スポーツタイム	
12:00		11:45~12:45 スマート コンディショニング 水王		11:45~12:30 レズミルズ ポディコンバ ット	12:00~12:30 ホットストレッチ		12:00~12:45 ダンスエアロ 森本	12:15~13:00 トータル リセット rina			11:50~12:10 筋膜リセット				12:20~13:20 HULA 永田	12:20~12:50 はじめてステップ NISSY		12:10~12:55 ZUMBA 豊田		11:45~12:45 【登録制ヨガスクール】 定員15名 ハタヨガ ポディーコントロール Aya		
13:00				13:00~13:45 ポルドブラ 瀧本			12:40~13:05 サーキット25	13:15~14:15 ハワイアン フラ 高原			13:00~13:20 ベルビクボール			13:05~13:50 レズミルズ ポディアタック NISSY	13:00~13:30 筋膜+ ストレッチ	1.3週目のみ開 催	13:00~14:00 リラクソ ヨガ 敬島		13:00~14:00 太極拳 橋本	13:30~14:15 心と体の ホットヨガ waka		
14:00	13:15~14:00 SALSATION® demo NORI									13:45~14:30 ダンス HIPHOP ATM	14:00~14:45 ホット ピラティス NISSY			13:30~14:00 サーキット30			13:55~14:10 コンバットテック	1.3週目ポディコンバ ット 2.4週目ポディアタック	14:10~15:10 レベルアップ太極拳 有料クラス15名 橋本	14:30~15:00 サーキット30		
14:30	14:00~14:20 筋膜リセット			14:15~15:00 エンジョイステップ	14:00~14:45 全身スッキ リ ホットヨガ waka		14:30~15:00 バドミントン			14:30~15:00 サーキット30				14:20~14:50 バドミントン ボルスターストレッチ			14:15~15:00 レズミルズ NISSY					
15:00	14:30~15:00 リズムコアトレ rina			竹内																		
15:15	15:15~16:00 はじめてヨガ kitatsuji			15:15~16:00 ルーンダットン 竹内			15:20~15:50 はじめてエアロ 森本	15:15~16:15 リフレッシュ ホットヨガ まゆみ			15:00~15:45 レズミルズ ポディコンバ ット NISSY	15:30~16:00 美シェイブEX waka			15:15~16:00 ダンスエアロ 射場	15:20~16:05 リフレッシュ ヨガ rina			15:15~16:00 メンテナ ンス ホットヨガ waka	15:10~15:55 コア コンディショ ニング 丸山		
15:30	15:30~16:30 バドミントン						16:00~16:45 ゆめすぼ (3歳~小1)					16:30~17:30 キッズバレエ (フランシール) (4歳~小2)					16:20~16:50 サーキット30			16:40~17:00 ベルビクボール	16:30~17:15 機能改善 ホットストレッチ	
16:00				16:30~17:30 チアダンス (西宮ストークス) (4歳~小3) kitatsuji			17:00~17:45 やさしい ピラティス kitatsuji	17:15~18:15 体幹エクササイズ			17:00~17:45 キッズダンス (幼児)	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(S)	17:00~18:00 正道会館 空手 (4歳~中3)			17:15~17:45 ホット美尻EX30 waka	17:40~17:55 HIIT		
17:00	17:00~18:00 少林寺流 拳法 (4歳~小6) rina	17:15~18:00 リフレッシュ ヨガ rina		17:40~18:40 チアダンス (西宮ストークス) (小4~中3)	18:00~18:30 ボルスター ストレッチ		18:00~18:30 肩こり・腰痛改善 コンディショ ニング 森本			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)			18:20~19:20 エイベックス ダンス キッズ 初級(B)			17:20~18:05 エンジョイバ スケ			45分		
18:00																						
19:00	19:10~20:40 エイベックス ダンス ティーン 初級(B) 20:40~22:10 エイベックス ダンス ティーン 中級(N)	19:00~19:30 ホットストレッチ		19:30~20:00 ダンスス テップ 入門 ATM	19:00~19:45 ピラティス NISSY		19:00~19:30 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 ス Aya			19:10~19:55 JAZZ HIPHOP MIDORI	19:15~20:00 全身スッキ リ ホットヨガ waka			19:30~20:30 エイベックス ダンス ティーン 入門(S)	19:15~20:00 美尻EX45 waka						
20:00		20:15~21:15 ヒーリング ヨガ Kei		20:30~21:15 レズミルズ ポディアタック NISSY	20:15~21:00 機能改善 ホットストレッチ		20:15~20:35 腰痛改善 ストレッチ 森本	20:45~21:30 ベーシック ホットヨガ 森本			20:10~20:25 コンバットテック	20:30~21:30 バレエ ストレッチ 村井			20:50~21:35 ダンス HIPHOP ATM	20:30~21:15 心と体の ホットヨガ waka						
21:00		21:30~21:50 筋膜リセット		21:35~21:55 ベルビクボール			21:00~21:15 HIIT															
22:00																						

【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。

# 神戸 西神南 スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2021年4月



## ■ 常温プログラム

クラス	内 容	時間	シューズ	レベル
ペルビックボール	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	ゆるやかに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ボ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	○	★~★★
ダンスステップ	基本のダンスステップを練習していきます。未経験でも踊る楽しさを感じることができるダンスステップレッスンです。	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コダンスなどを組みこみ、2か月で1曲を仕上げたいクラスです。	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@demo	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。	45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 太極拳	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。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。	30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	ストレッチボ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	—	★
エンジョイバスケ	バスケのゲームを行います。途中参加OK！指導者もいるので初心者も安心です！	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、ゆったり体をのばし、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	—	★
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	—	★
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	—	★
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	—	★

## ☆レスミルス☆

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。