

# 神戸 西神オリエンタルホテル スポーツクラブVivo レッスンプログラム 2022年 4月～

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間		
	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール			
9:30	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	9:30		
10:00	9:30~10:15 スラックライン 自由参加			9時30分より、フロントにて 整理券を配布しております。			9:30~10:15 スラックライン 自由参加			9時30分より、フロントにて 整理券を配布しております。			9時30分より、フロントにて 整理券を配布しております。									10:00		
11:00	10:15~11:15 すっきりとホットハタヨガ			10:10~11:10 キネシスチエーン			10:00~10:30 ホットストレッチ TOSHIMI			10:15~10:45 ホットストレッチ TOSHIMI			10:20~11:05 コンディショニング 藤田			有料スクール			10:30~11:30 【カルチャースクール】 ホットヨガ YOKO		10:30~11:00 太極剣 (登録制) 橋本	10:30~11:30 ホットリフレッシュヨガ	11:00	
12:00	11:00~11:30 リラックスボール TAIKI	Aya		11:00~12:00 スクール中級 (登録制) 濱田			11:00~12:00 リラックスヨガ まゆみ			11:00~12:00 スクール初級 (登録制) 濱田			11:00~11:30 アアアキキ(1-3回目) アアトレーニング(2-4回目) TOSHIMI			11:30~12:00 プライベート (登録制) 藤田		機能改善ストレッチ	11:15~12:00 waka		11:10~11:55 太極拳 橋本	11:10~11:55 藤田	12:00	
13:00	12:00~12:30 コアトレ TAIKI			12:10~12:40 平泳ぎ TOSHIMI			12:10~12:45 クロール TAIKI			12:10~12:40 アクアゆるとれ TOSHIMI			12:00~13:00 クロール TOSHIMI			12:15~12:45 はじめてスイム KOJI			12:15~13:00 colo.rs/アংশー監修 へそヨガ		12:15~12:45 オリジナル トレーニング	12:15~12:45 かんたんアクアビクス 丸山	13:00	
14:00	13:00~13:20 筋膜リセット ゆるとれ			rina			13:15~13:45 オリジナル トレーニング			12:50~13:20 背泳ぎ TOSHIMI			13:00~14:00 スクール入門 (登録制) 濱田			13:00~13:30 プライベート (登録制) 鈴木			waka		13:00~13:30 1-3回目 平泳ぎ 2-4回目 背泳ぎ	13:00~14:00 デトックスホットヨガ 丸山	14:00	
15:00	TOSHIMI			13:15~14:00 ピラティス 射場			13:45~14:15 プライベート (登録制) 藤田			13:15~14:00 バレエストレッチ 村井			13:15~14:15 ポイントシェイプ KOJI			13:15~14:15 【カルチャースクール】 ホットヨガ 射場			waka		13:35~14:00 クロール KOJI		14:00	
16:00	14:00~14:45 ホットゆるトレ TAIKI			14:15~15:00 colo.rs/アংশー監修 へそヨガ			14:15~15:00 ホットストレッチヨガ TOSHIMI			14:30~15:15 HULA 永田			14:00~14:30 プライベート (登録制) 濱田			14:30~15:30 ヨガ 畑					14:15~14:45 青竹エクササイズ MASAKO	14:15~15:00 筋膜リセット& ストレッチ KOJI	15:00	
17:00	15:30~16:15 ハワイアンフラ 高原			15:15~15:45 リズムコアトレ rina			rina			15:00~15:45 デトックスホットヨガ 里桜			15:35~16:05 プライベート (登録制) 藤田								15:30~16:30 ホットシェイプヨガ	15:30~15:50 コアトレーニング	16:00	
18:00				16:00~16:30 ホットストレッチ rina			16:00~16:45 コアシェイプ 里桜			16:00~16:45 コアシェイプ 里桜			16:10~16:40 プライベート (登録制) 藤田			16:30~17:00 ホットストレッチ スタッフ					16:30~16:50 リラックスボール ゆるとれ	16:00~16:30 リラックスボール TAIKI	16:45~17:15 ホットストレッチ スタッフ	17:00
19:00				18:15~18:45 筋膜リセット スタッフ			18:00~18:20 リラックスボール ゆるとれ			17:45~18:30 美脚・美尻 ホットエクササイズ 藤田			18:05~18:50 バレエストレッチ MAMI								17:30~18:00 ホットストレッチ スタッフ	17:15~19:30 スラックライン 自由参加 スタッフ	18:00	
20:00	19:15~20:00 太極拳 橋本			19:00~20:00 ホットシェイプヨガ 木下			19:00~20:00 ホットリフレッシュヨガ 桂			18:40~19:10 リズムコアトレ KOJI			19:30~20:00 筋膜リセット スタッフ			19:00~20:00 すっきりとホットハタヨガ Aya							19:00	
21:00	20:00~21:00 ホットリラックスヨガ 淡川			19:15~21:30 スラックライン 自由参加			20:15~20:45 簡単ビクス KOJI			20:15~21:00 ピラティス NISSY			20:15~20:45 ホットストレッチ スタッフ			20:15~20:45 オリジナル トレーニング TAIKI					20:15~20:45 アクアZUMBA30 MAMI		21:00	

## 【 レッスンにご参加の皆様へお願い 】

- レッスン開始5分後の入場、レッスン開始後の途中退場は出来ません。体調が優れない場合は、スタッフにお声掛けください。
- 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。
- 平日(営業時間 9:30~22:00)は原則、21:30までに終了するプログラムの実施と致します。
- 土日祝日(営業時間 10:00~20:00)は原則、19:30までに終了するプログラムの実施と致します。

\* 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)

■ スタジオ

クラス	内容	時間	レベル
ヨガ	ゆったりとした呼吸をしながら、心と身体を見つめ直し、身体のバランスと調整するクラスです。	30分	☆～☆☆
リラックスヨガ	心と身体をリラックスさせ、身体をほぐし、バランスを整えるクラスです。	45分	☆
グラヴィティヨガ 【定員 8名】	補助用具ボルスターを使用したヨガです。深い呼吸を意識し心身を解放。ココロとカラダをほぐしてリラックスします。	60分	☆
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です。美しい姿勢づくりに効果的です。	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	☆
コンディショニング	身体のバランスを整え、肉体改善していくプログラムです。	45分	☆～☆☆
ポールコンディショニング	ストレッチポールを使い、身体のバランスを整え、肉体改善していくプログラムです。	45分	☆
青竹コンディショニング	青竹で足の裏のツボを刺激し、軽いトレーニングを行います。	45分	☆
キネシスチェーン	正しい姿勢へ調整し身体の連動性を高め、より動きやすい身体を作っていくプログラムです。	60分	☆
機能改善ストレッチ	身体の不調な所を改善させるために、ゆっくり体を伸ばし、柔軟性を高めていくクラスです。	45分/30分	☆
ペルビックポール	骨盤を調整する動きを取り入れ、骨盤のゆがみを戻していくクラスです。	20分	☆
コアトレーニング	体幹を軸に、ストレッチポールやミニポールを使って身体の使い方を修正していくプログラムです。	20分	☆
リズムコアトレ	リズムに合わせてコアトレを行います。	30分	☆
美尻エクササイズ	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	30分	☆
リラックスポール	円柱状のストレッチポールを使用し、体幹部・背中・腰・肩をほぐしていくプログラムです。	20分	☆
ゆるトレ	ダンベルやマットで体で気になる箇所のトレーニングを行います。キツ過ぎず無理なく出来る内容です。	20分	☆
筋膜リセット	筋肉を覆う筋膜の収縮をリセットしていくストレッチ系プログラムです。トレーニング前にお勧めです。	30分	☆
ポイントシェイプ	身体の気になる部分を引き締めていくレッスンです。	45分	☆～☆☆
オリジナルトレーニング	ボール、ダンベル、チューブ等を取り入れたトレーニングプログラムです。	30分	☆～☆☆
トータルシェイプ	ボールや自重を使って全身の引き締めを行います。インナーマッスルも鍛え、代謝率も向上させます。	30分	☆
コアシェイプ	コアを鍛えることでダイエットだけでなく腰痛など様々な身体の不調を改善していきます。内側から強く美しい健康的な身体を作りましょう。	45分	☆～☆☆
リズムトレーニング	音楽に合わせて身体を動かし、頭の体操や筋力トレーニングを行います。	45分	☆
ボル・ド・ブラ	バレエ、姿勢トレーニング、筋力・柔軟性の全てを統合。新感覚の「立って動くピラティス」とも言われます。	45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。	45分	☆
ハワイアンフラ	心地のよいハワイアン音楽に身を任せて、気持ちよく踊りましょう。	45分	☆
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。	45分	☆

■ ホットスタジオ

クラス	内容	時間	レベル
ホットストレッチ	ゆっくり体を伸ばし、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。	30分	☆
はじめてホットヨガ	呼吸やストレッチを中心にポーズをゆっくり丁寧にいき、身体を癒していくクラスです。	45分	☆
デトックスホットヨガ	”デトックス=老廃物の排出”を促し、基礎代謝の向上、便秘改善、冷え浮腫みを解消します。	45分	☆～☆☆
すっきりとホットヨガ	心と身体の緊張をほどき自律神経を整えます。呼吸、太陽礼拝、スローダウンするためのヨガのポーズを練習します。	60分	☆
ホットリフレッシュヨガ	程よく身体をほぐし、引き締めていくクラスです。	45分	☆
ホットリラックスヨガ	呼吸やストレッチを中心に関節の可動域を広げ、血流を促し、心と身体を癒していくクラスです。	45分 60分	☆
ホットシェイプヨガ	ヨガのポーズを取り入れたシェイプエクササイズです。やさしいヨガでは物足りない方やヨガ未経験の方もご参加いただけます。	60分	☆～☆☆
colours/アンシー監修 へそヨガ	東洋医学のツボや経絡の考え方をういたヨガ。おなかの辺りがポカポカして、内臓の動きが活性化。免疫アップを期待できます。	45分	☆
美脚・美尻ホットエクササイズ	正しく美しい姿勢を作り、しなやかな筋肉をつけながら、メリハリのある美脚と美尻を作るためのエクササイズです。	45分	☆～☆☆
ホットストレッチヨガ	ヨガのポーズを取り入れたストレッチです。ホットストレッチでは物足りない方やヨガ未経験の方もご参加いただけます。	30分 45分	☆
ほっとレ	温かい環境で、自重やチューブを利用したゆるいトレーニングを行います。	45分	☆

■ プール

クラス	内容	時間	レベル
はじめてスイム	水慣れから始めるクラスで、プールが初めての方もご参加いただけます。泳ぎを始めた方にお勧めのプール入門クラスです。	30分	☆
クロール	クロールを20m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。	30分	☆
背泳ぎ	背泳ぎを20m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。	30分	☆
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	☆
アクアウォーキング	ヌードルやアクアミットを使用しながらウォーキングを行います。膝や腰への負担が軽くなり、気軽にご参加いただけます。	30分	☆
簡単ピクス	アクアピクスの基本動作を繰り返して行うクラスです。	30分	☆
アクアエクササイズ	音楽に合わせてエクササイズを楽しむプログラムです。	30分	☆～☆☆
アクアトレーニング	音楽に合わせたエクササイズと、水中で出来る筋力トレーニングを組み合わせたプログラムです。	30分	☆～☆☆
アクアZUMBA30	水の中で腰や膝に負担をかけず、誰でも楽しむことができるプールダンスエクササイズです。運動不足の方にもおすすめです。	30分	☆～☆☆
アクアゆるトレ	プールでできるやさしいトレーニングを行うプログラムです。	30分	☆
かんたんアクアピクス	初心者でも取り組みやすい基本ステップを使ったアクアピクスです。	30分	☆

■ 有料プログラム（事前申込み必要）

クラス	内容	時間	対象
〇〇〇〇（登録制）	館内掲示POPをご覧ください。フロントにてお申込みください。		どなたでも
プライベートレッスン	インストラクターと1対1で、ウォーキングから泳法までご希望に合わせてレッスンを行います。(30分 3,300円 / 2人1組でのレッスンの場合、お1人様 2,200円)	30分	どなたでも

📌 は、初めての方でもお気軽に参加して頂けるプログラムです。

神戸 西神オリエンタルホテル スポーツクラブVivo  
平日 9:30～22:00 / 土・日・祝 10:00～20:00  
TEL 078-992-0003