

# 神戸 西神南 スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2022年7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																						
12:00																						
13:00																						
14:00																						
15:00																						
16:00																						
17:00																						
18:00																						
19:00																						
20:00																						
21:00																						
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 プログラム説明



## ■ 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	—	★
美シェイプEX	全身の気になる部分を集中的に鍛えるプログラム。身体を引き締めて姿勢を整え、メリハリのある美ボディを作ります。	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なり、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を行い、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	—	★
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。	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	—	★
ヒーリングヨガ	体に流れる気の流れを感じて、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す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	—	★
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	—	★
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	—	★★
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	○	★
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ピクス入門クラスです。	30分	○	★
たのしいエアロ・ステップ	音楽に合わせて楽しく体を動かし、初心者も参加可能です。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	○	★~★★
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	○	★
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	○	★
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	—	★
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	○	★
太極拳 入門クラス	太極拳の基本の型・動きを学びます。	60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、身体のコアを鍛え姿勢改善、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。自分自身で身体を歪みを直し、精神のコントロールをし、脚痩せやお腹周りのダイエットにも効果的。	60分	—	★
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	○	★~★★
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	○	★
リズムコアトレ	体幹を鍛えるエクササイズを音楽に合わせてリズムカルに行います。	20分	—	★
ダンスHIPHOP	様々なテーマのダンスの振り付けを徐々に学び、組み立てて完成させる、よりダンスを楽しく学べるクラスです。	45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せます。	60分	○	★~★★

## ■ 常温プログラム

クラス	内 容	時間	シューズ	レベル
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	—	★
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。	45分	—	★
疲労回復ヨガストレッチ	優しいヨガ&ストレッチで血行を促進させ、心や体の慢性的な疲労を回復させます。おやすみ前のヨガとして、睡眠の質を向上させましょう。	60分	—	★
バドミントン	バドミントンを自由に行います。ネット、羽、ラケットは準備してあります。	30/60分	○	★
スポーツタイム	隔週でバドミントン、卓球を自由に行っていただけます。手ぶらでOK！	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用いたヨガ。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。	30/45分	—	★
JEA監修メディカルアロマ ポルスターストレッチ	ジャパン・エコール・デ・アロマテラピー(JEA)監修のメディカルアロマを取り入れたレッスン。使用する精油は、JEA推奨のフランス直輸入100%天然メディカルグレードエッセンシャルオイル(精油)を使用。精油は、楽天reft(https://rakutoreft.com/o/beauty_health/beauty)で販売しております。ポ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	—	★
colours/ パンプアップボディ	スクワットやプレス、カールなど筋力トレーニングを音楽に合わせてテンポよく展開される効果的なグループワークです。ストレスを分散したい方、引き締まった体を目指している方にお勧めです	30分	○	★★

## ■ ホットプログラム

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	—	★
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	—	★
はじめてホットヨガ	ホットヨガを受けたいけどできるか不安、という方向けのホットクラス基本の動きと呼吸を自分のペースで優しく行うことができます。	30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	—	★
ホットゆるトレ	誰でも実施できる簡単な筋トレをホットの環境で行い、無理なく、でも汗をかきながら筋力をアップできるクラスです。	30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	—	★
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。	45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	—	★
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、便通改善、冷え浮腫みを解消します。	45分	—	★★

## ☆スミルス☆

ボディコンパットテック	ボディコンパ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	○	★
ボディコンパット	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	エアロピ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	○	★★★

### ◀ 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。