

【スポーツクラブVivo in ホテルヒューイット甲子園 2022年7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	スタジオ	岩塩ホットスタジオ	プール	
9:30																									9:30
10:00																									10:00
11:00	10:30~11:15 かんたんエアロ 新垣	10:15~10:45 ホットストレッチ		10:00~11:00 ハワイアンフラ 高原	10:15~10:45 筋膜リリース		10:30~11:30 ウォーキングEX 愛子	10:45~11:15 アクアウォーキング		9:45~10:15 初級サーキット	10:30~11:00 中級サーキット	10:15~11:15 脂肪燃焼カキラ	10:45~11:15 コアトレ	10:30~11:15 ホットピラティス YUKO	10:00~10:30 筋膜&ストレッチ	10:30~11:00 筋膜&ストレッチ	10:30~11:30 ホットヨガ Aya	10:45~11:30 アクティブST &コアEX	10:30~11:15 ホットヨガ Sae	10:30~11:15 ホットヨガ	10:30~11:30 アクティブST &コアEX	10:45~11:30 アクティブST &コアEX	10:30~11:15 ホットヨガ	11:00	
12:00		11:00~11:30 変更 背泳ぎ		11:45~12:30 ピラティス Ryoko	11:00~11:30 ホットストレッチ		12:00~13:00 時間変更 パレトン Narumi	11:30~12:00 クロール		11:30~12:30 時間延長 ジャズダンス 辻田	11:45~12:45 ホットヨガ Aya				11:30~12:00 コアトレ	11:30~12:00 コアトレ	12:00~12:30 ホットストレッチ	12:00~12:45 ピラティス &ボールST	12:00~12:45 ピラティス &ボールST	12:00~12:30 ホットストレッチ	12:00~12:45 ピラティス &ボールST	12:00~12:45 ピラティス &ボールST	12:00~12:45 ピラティス &ボールST	12:00	
13:00	12:15~13:15 健康教室 (有料登録制)	11:30~12:30 骨盤調整ヨガ 里桜(りお)		13:15~14:00 ホットヨガ Ryoko	13:15~14:00 ホットヨガ Ryoko		13:30~14:00 コアトレ Narumi	13:15~14:00 ホットヨガ Narumi		13:00~13:45 ピラティス Ryoko	13:00~13:30 アクアウォーキング				12:15~12:45 ホットストレッチ	12:15~12:45 ホットストレッチ				13:00~14:00 ホットヨガ	13:00~14:00 ホットヨガ	13:00~14:00 ホットヨガ	13:00~14:00 ホットヨガ	13:00	
14:00	13:45~14:45 ZUMBA 絵里奈	14:00~14:30 筋膜リリース		14:15~15:00 ZUMBA jun	14:15~14:45 アクアウォーキング		14:30~15:00 背泳ぎ	14:15~14:45 アクアウォーキング		14:15~14:45 コアトレ	14:30~15:00 コアトレ	13:45~14:15 クロール	13:30~14:30 ホットヨガ YUKO	13:30~14:15 かんたんエアロ 黒木				13:30~14:15 かんたんエアロ 黒木	13:30~14:00 クロール	13:30~14:00 クロール	14:30~15:00 アクア 黒木	14:30~15:15 たのしむエアロ	14:15~14:45 平泳ぎ	14:00	
15:00	15:00~16:00 ベリーダンス Minami	15:30~16:30 脂肪燃焼カキラ makiko		15:15~16:00 GボールEX				15:30~16:30 脂肪燃焼カキラ makiko							14:45~15:15 スイトレ	14:45~15:15 スイトレ				15:00~15:30 美尻EX	15:00~15:30 美尻EX	15:00~15:30 美尻EX	15:00~15:30 美尻EX	15:00	
16:00													15:30~16:15 ホットヨガ 御園(おかこい)	15:30~16:30 初級水泳 (有料登録制) YUKO	15:15~15:45 セルフケア 鎌田	15:30~16:00 クロール	15:30~16:30 ホットヨガ 平(たいら)	15:30~16:15 ボディシェイブ 東松(とうまつ)	15:30~16:15 ボディシェイブ 東松(とうまつ)	15:30~16:30 ホットヨガ	15:30~16:15 ボディシェイブ 東松(とうまつ)	15:30~16:15 ボディシェイブ 東松(とうまつ)	15:30~16:15 ボディシェイブ 東松(とうまつ)	15:30~16:15 ボディシェイブ 東松(とうまつ)	16:00
17:00				16:30~17:30 ハワイアンフラ 高原											16:30~17:30 脂肪燃焼カキラ makiko							16:45~17:15 平泳ぎ		17:00	
18:00																									18:00
19:00	19:00~19:45 たのしむエアロ 東松(とうまつ)	19:15~20:00 美尻EX chihiro		19:00~19:45 ファイティングEX 里桜(りお)	19:00~19:30 クロール		19:00~19:45 たのしむエアロ mako	19:00~19:30 クロール		18:30~19:30 ホットヨガ 本山	19:00~20:00 太極拳 辻本				18:45~19:15 ファンクショナルエリア HIIT(サーキットトレーニング)	19:00~19:45 ZUMBA 新井								19:00	
20:00																									20:00
21:00																									21:00
22:00																									22:00

- 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。
- 祝日は、10:30開始～19:00終了までのレッスンを実施いたします。 ※都合により変更する場合がございます。



【スポーツクラブVivo in ホテルヒューイット甲子園 2022年7月～プログラム】

■ スタジオ

クラス	内 容	時間	定員	レベル
筋膜リセット	筋膜のねじれや縮みをほぐしていきます。 カラダもスッキリします。(ホットスタジオ実施時間あり)	30分	21名	★
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	★
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。 筋力UP目指す方にもおすすめです。	30分	21名	★
ピラティス&ボールST	体幹トレーニングを実施した後 ストレッチポールを使用して全身を調整するクラスです。	45分	17名	★
アクティブストレッチ&コアEX	動的でアクティブな動きで関節可動域を広げしなやかに動きやすい 身づくりを目指します。最後にポイント的にコアトレ実施致します。	45分	21名	★
ファイティングEX	シャドーボクシングで有酸素運動を行います。 ダイエットにも効果絶大となっております。	30分	21名	★★
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。 汗をかきたい初心者の方にもおすすめです。	45分	21名	★ (シューズ)
たのしむエアロ	エアロビクスダンスに慣れてきた方にもおすすめです。 楽しさ満載のクラスです。	45分	21名	★★ (シューズ)
セルフケア	肘・膝・腰など・関節の動きよくするクラスです。 機能改善に最適です。	30分	21名	★
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	★ (シューズ)
ボディシェイプ	自重負荷トレーニング入れながらシェイプアップも目指すレッスン 身体を引き締めたい方にもおすすめです。	45分	21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。 ぜひ！カンフー服を着てレッスンを受けてみては・・・	45分	21名	★ (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	★★ (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。	60分	21名	★★
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。	60分	21名	★★
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	★★ (シューズ)

■ 岩塩ホットスタジオ

クラス	内 容	時間	定員	レベル
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。	30分	22名	★
筋膜リセット	筋膜のねじれや縮みをほぐしていきます。 カラダもスッキリします。ホットスタジオでよりほぐし効果UP。	30分	22名	★
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	★(★★)
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き締め、血行も改善していきます。	45・60分	22名	★(★★)
ホットヨガ&ピラティス	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	★★
脂肪燃焼カキラ	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。	60分	22名	★
アンシー監修へそヨガ	東洋医学をもとにツボや経路を使いへそ(丹田)に意識をむけていく ヨガです。丹田を意識する事で体を整え免疫力を高めます。	45分	22名	★
美尻EX	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。	30・45分	22名	★★★

【営業時間】

月～金 9:30～22:00
土 10:00～21:00
日・祝 10:00～20:00

〒663-8166
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ながら、筋力アップや血行促進を実施します。 色々な歩行方法で楽しみながら行うクラスです。	30分	25名	どなたでも
アクア(アクアビクス)	水の特性を生かし、音楽に合わせて楽しくエクササイズしながら 全身運動するクラスです。(水中エアロビクス)	30分	25名	どなたでも
スイトレ	水の抵抗を使いながらトレーニングするクラスです。 楽しみながら筋力アップ・シェイプアップを目指します。(顔つけ有)	30分	12名	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	12名	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	12名	初級
平泳ぎ	平泳ぎの基礎を集中して練習します。けのびやキック等を じっくりと練習します。	30分	12名	初級
初心者スイム	水に対する恐怖心をなくしてふし浮きができるように無理せず 少しずつ練習します。	30分	12名	初心者

◀ 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・アクセサリー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持参
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。

■ ジム

クラス	内 容	時間	定員	対象
初級(中級)サーキット	サーキットマシンを使い筋力トレと有酸素運動を交互に行うクラス マシンに不慣れな方でも入門編としておすすめです。	30分	12名	どなたでも

■ ファンクショナルエリア

クラス	内 容	時間	定員	レベル
HIT(サーキットトレーニング)	負荷の高い運動と小休憩を繰り返すトレーニングです。限界まで体を追い 込み脂肪燃焼状態を維持し体脂肪減少と筋肉増量効果を目指します	30分	6名	★★ (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。 器具の使用法に自信のない方にもおすすめです。※スタジオで実施する場合有	45分	12名	★

■ スタジオ(有料登録制)

クラス	内 容	時間	定員	レベル
健康教室 (祝日休み)	自重負荷運動や有酸素運動、ストレッチ・バランスボール等を組み合わせ、 健康度アップにつながる総合的なトレーニングを行っていきます。	60分	5名	★ (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
※大判のタオル持参	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、インストラクターへ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。(ご本人様のみ場所取り可)

・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。