

【スポーツクラブVivo in ホテルヒューイット甲子園 2022年8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 | | | | | | | | 9:45~10:15 ホットストレッチ | | | 9:45~10:15 初級サーキット | | | | | | | | | | | | | | 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 | 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 | 10:30~11:00 筋膜&ストレッチ | 10:30~11:30 ホットヨガ Aya | 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 | 11:00~11:30 背泳ぎ | 11:00~11:30 ホットストレッチ | 11:15~11:45 コアトレ | 11:30~12:00 クロール | 11:00~11:30 アクティブST &コアEX | 11:00~11:30 ホットヨガ Sae | 11:00 |
| 12:00 | | 11:30~12:30 骨盤調整ヨガ 里桜(りお) | | 11:45~12:30 ピラティス Ryoko | | | 11:45~12:15 クロール | | | 11:30~12:00 クロール | 11:30~12:30 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 YUKO | | | 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 | 12:00~12:45 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) | | | | | | | 12:15~12:45 ホットストレッチ | | | 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 | 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 コアトレ | | | 14:30~15:00 ファイティングEX | 14:45~15:15 スイトレ | | | 14:30~15:15 たのしむエアロ | 14:30~15:15 たのしむエアロ | 14:30~15:00 アクア 黒木 | 14:30~15:00 アクア 黒木 | 14:30~15:15 たのしむエアロ | 14:30~15:15 たのしむエアロ | 14:30 | | |
| 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 | 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) | 15:30~16:30 ホットヨガ 平(たいら) | 15:30~16:15 ボディシェイプ 東松(とうまつ) | 15:30~16:15 ボディシェイプ 東松(とうまつ) | 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 | | | | 16:30~17:30 ハワイアンフラ 高原 | | | | | | | | | | 16:15~16:45 コアトレ | 16:30~17:30 脂肪燃焼カキラ makiko | | | 16:45~17:15 平泳ぎ | 16:45~17:15 平泳ぎ | | | | 16:00 | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | | | 19:00~20:00 太極拳 辻本 | 18:30~19:30 ホットヨガ 本山 | | | 19:00~19:45 ZUMBA 新井 | | | | | | | | | | 19:00 | |
| 20:00 | | | | | | | | 20:00~21:00 ホットヨガ 小野 | | | | | | 20:00~20:30 HITT(1・3週目) PUB(2・4週目) | 20:00~21:00 ホットピラティス 平(たいら) | | | | | | | | | | 20:00 | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 | |

定員

【常温スタジオ 21名】
【岩塩ホットスタジオ 22名】

【健康教室】
★月曜日12:15~13:15

【初級水泳】
★木曜日15:30~16:30

【パーソナルレッスン】
スイミング・スタジオ
30分3,300円 60分6,600円

* 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)

- 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。
- 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。



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。

【スポーツクラブVivo in ホテルヒューイット甲子園 2022年8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出来るように無理せず 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、イントラ・スタッフ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。