

# ホテルグランヴィア京都 スタジオプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							
15							
30							
45							
10:00						ピラティス 9:45~10:45 山本 朋香	
15							
30							
45							
11:00	リフレッシュストレッチ 11:00~11:30 スタッフ	ルーシーダットン 11:00~12:00 眞崎 昭子	リフレッシュストレッチ 11:10~11:40	ヨ ガ 11:00~12:00 TAKA	ボディリセット 11:00~12:00 池田 よし子	ボディリセット 11:00~12:00 山本 朋香	リフレッシュストレッチ 11:00~11:30 スタッフ
15							
30							
45							
12:00				トランポリン 12:15-12:35	トランポリン 12:25-12:45		トランポリン 12:00~12:20
15	ピラティス 12:00~13:00 甲斐 希美					ヨ ガ 12:15~13:15 芳里 紗綾子	コアリラックス 12:30-12:50
30							
45							
13:00	トランポリン 13:20-13:40		ピラティス 13:00~14:00 山本 朋香		リフレッシュストレッチ 13:00~13:30		
15							
30							
45							
14:00		コアトレーニング 14:00~14:20		コアチャレンジ 14:00~14:20			
15							
30		リフレッシュストレッチ 14:25~14:55		コアリラックス 14:25~14:45			
45							
15:00					HIIT 15:00~15:15		
15							
30							
45							
16:00			HIIT 16:00~16:15	トランポリン 16:00-16:20		ヨ ガ 16:00~17:00 千田 佳子	コアトレーニング 16:00~16:20
15							
30							リフレッシュストレッチ 16:25~16:55
45							
17:00		コアチャレンジ 17:00~17:15				コアチャレンジ 17:10-17:25	
15							
30						コアリラックス 17:30-17:50	
45							
18:00						トランポリン 18:00-18:20	
15							
30							
45	ヨ ガ 18:30~19:30 芳里 紗綾子	エアロシンブル 19:00~19:40 五味 愛子	コアチャレンジ 19:00~19:15		ヨ ガ 18:15~19:15 木下 ヒロ		
15							
30							
45							
19:00	HIIT 19:45~20:00	リフレッシュストレッチ 19:50~20:20 五味 愛子	HIIT 19:20~19:35	ピラティス 19:00~20:00 山本 朋香	HIIT 19:30~19:45		
15							
30	トランポリン 20:10-20:30		トランポリン 19:45~20:05		コアリラックス 19:50~20:10		
45							
20:00							
15							
30							
45							
21:00							

レッスン名	レッスン内容
リフレッシュストレッチ	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、体をほくしていくクラス。リラックスしたい方、柔軟性を向上させたい方、運動前後の体のケアにおすすめです。
ピラティス	身体の深部の筋肉(コアマッスル)を安定させ、姿勢の歪みを直し、ボディバランスを整えるクラス。筋力と柔軟性の向上を図り、機能的で調和のとれた身体づくりを目指します。
ヨ ガ	座位中心の無理のないポーズを行う、身体に優しいヨガのクラス。各ポーズは休息を挟みながら行うので、初めての方、ハードな運動が苦手な方におすすめです。
エアロシンブル	エアロピクスの基本動作を中心としたすべてのお客様が安心してご参加いただけるクラス、正しい動き方きれいな動き方を習得したい方にもおすすめです。
コアリラックス	ストレッチ用円柱状ボールの上に仰向けに寝た状態で、背中や腰、肩をストレッチするプログラム。こりや痛みを和らげリラックスしていただけます。
コアトレーニング	骨盤を取り囲むインナーマッスルを鍛え、骨を正しい位置に導く誰にでもできる簡単な体操。「ほっこりお腹」の解消やヒップアップなど理想のボディライン作りに最適です。
ボディリセット	ふだん使わない筋肉と関節を動かしながら、生活の中で生まれる体の歪みを修整し、全身のバランスを整え、身体の調整力を促進するクラス。
HIIT	高強度トレーニングと数秒間の休息を交互に繰り返すトレーニング法。高強度トレーニングは自体重でのトレーニングをおこないます。
コアチャレンジ	短時間で集中的に体幹トレーニングを行うクラス。静的なトレーニングと動的なトレーニングを組み合わせる事でインナーマッスルを鍛え、効果的にボディメイクを行なうクラスで
トランポリン	トランポリンの弾力面を活かした膝や腰への負担が少ないトレーニングプログラム、心肺機能向上、体幹・脚の筋力向上を目的としたクラスです。

定員は各クラス10名です。当日レッスン開始30分前よりフロントにて整理券を配布致します。※トランポリンのみ台数・スペースにより、定員を7名としています。レッスン参加の際、整理券をお持ちになりインストラクターへお渡しください。お電話でのご予約はできません。整理券は各レッスンお一人様1枚のみ(ご本人様分)の配布とさせていただきます。レッスン参加費は無料です。途中参加、途中退場は安全面を考慮し、原則できません。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



こちらのマークがあるレッスンはシューズが必要です。