


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			ヨガ 10:00~10:45 TAKA			ピラティス 9:55~10:40 山本 朋香	
15							
30							
45							
11:00	 シェイプ&ストレッチ 11:00~11:45 五味 愛子	ルーシーダットン 11:00~11:45 眞崎 昭子		ヨガ 11:00~11:45 TAKA	リフレッシュストレッチ 11:00-11:30	ボディリセット 11:00~11:45 山本 朋香	リフレッシュストレッチ 11:00~11:30
15							
30							
45							
12:00	ピラティス 12:00~12:45 甲斐 希美						
15							
30							
45							
13:00			ピラティス 13:00~13:45 山本 朋香				
15							
30							
45							
14:00					プールサイドヨガ 14:00~14:45 TAKA		
15							
30							
45							
15:00							
15							
30							
45							
16:00						ヨガ 16:00~16:45 千田 佳子	コアリラックス 16:00~16:20
15							
30							
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00							
15							
30							
45							
19:00	ヨガ 18:30~19:15 芳里 紗綾子	コアリラックス 19:00~19:20		ピラティス 19:00~19:45 山本 朋香			
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
21:00							



こちらのマークがあるレッスンはシューズが必要です。

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と伸ばし、体をほぐしていくクラス。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、姿勢の歪みを正し、ポテ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。
ルーシーダットン	タイで古くから伝わる“自己整体法”。独特の呼吸法で、血液循環を活発にする効果があります。むくみを解消し、健康維持を目指したい方、柔軟性を高めたい方におすすめ。
シェイプ&ストレッチ	シェイプアップを目的としたリズミカルな動きと、しなやかな体作りと疲労回復のためのストレッチを行うクラスです。
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。
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、生活する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。

・スタジオレッスンについて隣人との間隔を2m確保する。・全てのレッスンでマスクの着用をお願いいたします。・スタジオドアに関しては換気の為、随時あけた状態でレッスンを実施させていただきます。・レッスン時間は最大で45分とさせていただきます。・強度が強くなり呼吸が激しくなるレッスンは休止させていただきます。・各プログラム定員6名までといたします。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。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。

ホテルグランヴィア京都 スタジオプログラム

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と伸ばし、体をほぐしていくクラス。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、姿勢の歪みを正し、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です。初めての方、ハードな運動が苦手な方におすすめです。

ルーシーダットン



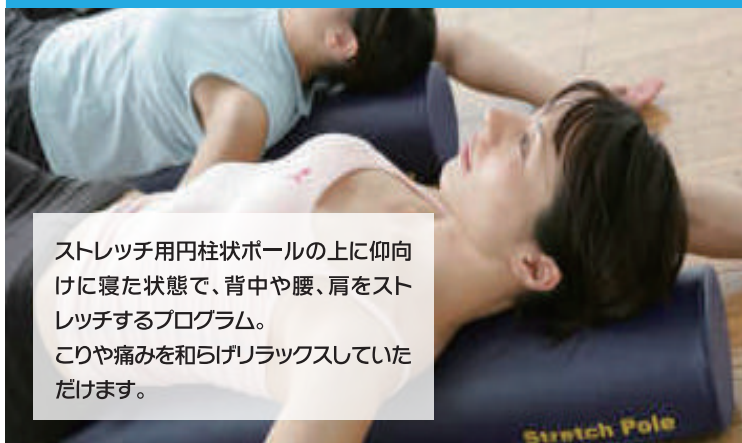
座位中心の無理のないポーズを行う、身体に優しいヨガのクラス。
各ポーズは休息を挟みながら行うので、初めての方、ハードな運動が苦手な方におすすめです。

シェイプ&ストレッチ



シェイプアップを目的としたリズミカルな動きと、しなやかな体作り、疲労回復の為にストレッチを行うクラスです。

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。

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、生活する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。