

ホテルグランヴィア京都スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00 15 30 45								9:00 15 30 45
10:00 15 30 45			ヨガ 10:00-10:45 TAKA			ピラティス 9:55-10:40 山本 朋香		10:00 15 30 45
11:00 15 30 45	シェイプ&ストレッチ 10:40-11:25 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	11:00 15 30 45
12:00 15 30 45	ピラティス 12:00-12:45 甲斐 希美					ヨガ 12:15-13:00 芳里 紗綾子		12:00 15 30 45
13:00 15 30 45								13:00 15 30 45
14:00 15 30 45			ピラティス 14:00-14:45 山本 朋香		プールサイドヨガ 14:00-14:45 TAKA			14:00 15 30 45
15:00 15 30 45								15:00 15 30 45
16:00 15 30 45						ヨガ 16:00-16:45 千田 佳子	コアリラックス 16:00-16:20	16:00 15 30 45
17:00 15 30 45								17:00 15 30 45
18:00 15 30 45	ヨガ 18:30-19:15 芳里 紗綾子				ヨガ 18:15-19:00 芳里 紗綾子			18:00 15 30 45
19:00 15 30 45			ピラティス 19:00-19:45 山本 朋香	コアリラックス 19:00-19:20				19:00 15 30 45
20:00 15 30 45								20:00 15 30 45
21:00								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。
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、疲労回復の為にストレッチを行うレッスンです。
コアリラックス	ストレッチ用円柱状ポ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。