

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								9:00
15								15
30								30
45								45
10:00			ヨガ 10:00~10:45 TAKA			ピラティス 9:55~10:40 鎮守 明美		10:00
15								15
30								30
45								45
11:00		ピラティス 11:00~11:45 甲斐 希美		ヨガ 11:00~11:45 TAKA		ボディリセット 11:00~11:45 鎮守 明美	リフレッシュストレッチ 11:00~11:30	11:00
15								15
30								30
45								45
12:00	かんたんエアロ45 11:45~12:30 五味 愛子	ボディリセット 12:05~12:50 甲斐 希美			ボディリセット 11:30~12:15 山本 朋香			12:00
15								15
30								30
45								45
13:00			ポディーコンディショニング 13:00~13:45 山本 哲矢		ピラティス 12:35~13:20 山本 朋香			13:00
15								15
30								30
45								45
14:00			骨盤ヨガ 14:05~14:50 山本 哲矢					14:00
15								15
30								30
45								45
15:00								15:00
15								15
30								30
45								45
16:00						ヨガ 16:00~16:45 千田 佳子		16:00
15								15
30								30
45								45
17:00								17:00
15								15
30								30
45								45
18:00								18:00
15								15
30								30
45								45
19:00	ヨガ 18:30~19:15 Minami		ぐっすりヨガ 19:00~19:45 藤原 優子	コアリラククス 19:00~19:20	タイ式 ヨガルーシーダットン 19:00~19:45 神澤 真衣			19:00
15								15
30								30
45								45



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、体をほくしていきクラス。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。
骨盤ヨガ	骨盤周辺の筋肉の緊張をほくし、身体全体の筋肉のバランスを整えて骨盤を安定させることによって、体調をベストな状態に導いていくクラスです。
タイ式ヨガ ルーシーダットン	ルーシーダットンとは、タイに古くから伝わる民間療法のひとつです。「ルーシー」とは「仙人」という意味を持ち、無理のないポーズで心と身体を癒していくクラスです。
かんたんエアロ45	エアロビクスの基本動作を中心とした、慣れていない方でも安心してご参加いただけるクラス。
ぐっすりヨガ	メインエクササイズでしっかりと動き、後半筋弛緩法を取り入れたリラクゼーションを取り入れる事で自律神経の機能を向上させ、睡眠の質を高める事を目的とした機能改善ヨガプログラムです。
ポディーコンディショニング	体幹を中心に身体の各部位を美しく引き締める低負荷トレーニングやピラティスを行います。
コアリラククス	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。

- スタジオアに関しては換気のため、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。
- 各クラス定員は10名です。レッスンはご予約制となり、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。
- 当日1レッスン以上ご参加希望の場合、受講レッスン終了後に次のレッスンの整理券をお取りください。
- 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。

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。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。



骨盤ヨガ

骨盤周辺の筋肉の緊張をほぐし、身体全体の筋肉のバランスを整えて骨盤を安定させることによって、体調をベストな状態に導いていくクラスです。



タイ式ヨガ ルーシーダットン

ルーシーダットンは、タイに古くから伝わる民間療法のひとつです。「ルーシー」とは「仙人」という意味を持ち、無理のないポーズで心と身体を鍛えていくクラスです。



かんたんエアロ45

エアロビクスの基本動作を中心とした、慣れていない方でも安心してご参加いただけるクラス。



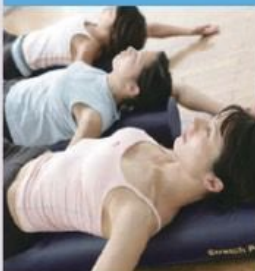
ぐっすりヨガ

メインエクササイズでしっかりと動き、後半筋弛緩法を取り入れたリラクゼーションを取り入れる事で自律神経の機能を向上させ、睡眠の質を高める事を目的とした機能改善ヨガプログラムです。



ボディー コンディショニング

体幹を中心に身体の各部位を美しく引き締める低負荷トレーニングやピラティスを行います。



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。