# 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11:00 | | ピラティス<br>11:00~11:45<br>甲斐 希美 | | ヨ　ガ<br>11:00~11:45<br>TAKA | | ボディリセット<br>11:00~11:45<br>鎮守 明美 | リフレッシュストレッチ<br>11:00~11:30 |
| 12:00 | シューズ<br>かんたんエアロ45<br>11:45~12:30<br>五味 愛子 | ボディリセット<br>12:05~12:50<br>甲斐 希美 | | | ボディリセット<br>11:30~12:15<br>山本　朋香 | ヨ　ガ<br>12:05~12:50<br>YUKO | |
| 13:00 | | | シューズ<br>ボディーコンディショニング<br>13:00~13:45<br>山本 哲矢 | | ピラティス<br>12:35~13:20<br>山本　朋香 | | |
| 14:00 | | | 骨盤ヨガ<br>14:05~14:50<br>山本 哲矢 | | | | |
| 16:00 | | | | | | ヨ　ガ<br>16:00~16:45<br>千田 佳子 | |
| 18:00 | ヨ　ガ<br>18:30~19:15<br>Minami | | | | リフレッシュヨガ<br>18:30-19:15<br>Minami | | |
| 19:00 | | | ぐっすりヨガ<br>19:00~19:45<br>YUKO | コアリラックス<br>19:00~19:20 | | | |

| 9:00 | 10:00 | 15 | 30 | 45 |
|---|---|---|---|---|
| ピラティス<br>9:55~10:40<br>鎮守 明美 | ヨ　ガ<br>10:00~10:45<br>TAKA | | | |

シューズ　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。 |
| 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セーションを取り入れる事で<br>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。 |
| リフレッシュヨガ | 日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの低減を促すプログラム |

- 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。
- 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。**

# 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。



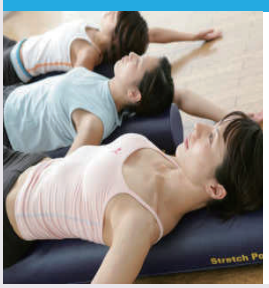
#### ぐっすりヨガ

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セ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。



#### 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。



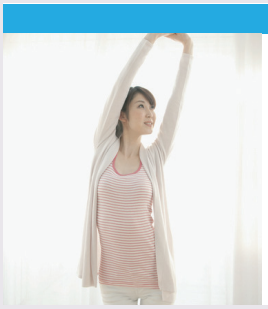
#### コアリラックス

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。



#### 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。



#### リフレッシュヨガ

日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの低減を促すプログラムです。