

WELLNESS GX PROGRAM

워커힐을 둘러싼 도심 안의 숲 속에서 즐기는 명상부터 간단한 소도구를 이용한 프로그램을 통해 몸에 활력을 불어넣어보세요!

Time	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
08:00~08:40	파워 스트레치	힐링 숲 명상 (Outdoor)		힐링 바디 테라피	코어 퍼포먼스	워킹&조깅 (Outdoor)	힐링 숲 명상 (Outdoor)
17:00~17:40					SKYARD 요가 (시즌프로그램)		
21:00~21:40	폼롤러 릴렉싱	힐링 바디 테라피		머슬 플로우	파워 스트레치 (시즌프로그램)	티 & 요가	코어 퍼포먼스

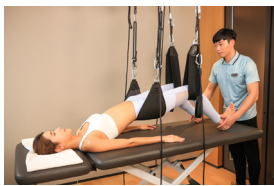
- * 모든 프로그램은 비스타 워커힐 서울 투숙 시 참여 가능하며, 만 16세 이상 가능합니다.
- * 모든 웰니스 그룹 프로그램은 무료이며, 사전 예약 필수입니다. (선착순 10명, 전일 18시 예약 마감)
- * 기온 변화에 따라 SKYARD 요가는 4~6월, 9~11월/파워 스트레치 프로그램은 1~3월, 7~8월, 12월에 비스타 워커힐 서울 GX룸에서 진행됩니다.
- * 힐링 숲 명상, 워킹 & 조깅 프로그램은 기상 악화 및 미세먼지 81 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상일 경우 그랜드 워커힐 서울 GX룸에서 스트레칭으로 대체됩니다.
- * 예약 및 문의: Wellness Club (02-2022-0450, wellness.club@sk.com)

Program Detail

파워 스트레치	근육의 긴장감 해소를 통해 근육통 방지, 혈액 순환 증진 등 일상 생활에서의 부상을 예방해주는 프로그램
폼롤러 릴렉싱	폼롤러를 이용해 근막을 이완시켜주어 유연성 증가, 혈액순환, 평형성 증가에 효과적인 프로그램
힐링 숲 명상	고즈넉한 산책로를 지나 도심 안의 숲 속에서 요가와 명상을 즐길 수 있는 프로그램
힐링 바디 테라피	볼, 링 등을 이용해 뭉친 근육을 풀어주고 혈액순환을 도와 붓기를 빼주는 셀프 마사지 방법을 배우가는 프로그램
머슬 플로우	간단한 소도구를 이용한 근력 운동으로 근력 강화, 움직임 활성화, 밸런스 강화에 효과적인 프로그램
코어 퍼포먼스	Core, Hip, Thigh 등 신체 중심을 구성하는 근육을 강화시킬 수 있는 Strength 향상 프로그램
SKYARD 요가	시그니처 보타닉 가든인 'SKYARD'에서 한강을 바라보며 진행되는 요가, 명상 프로그램
워킹 & 조깅	조용한 산책로를 따라 걷기와 조깅을 통해 아침을 깨워주는 모닝 프로그램
티 & 요가	제철에 맞는 차를 마시며 여유로움을 느끼고, 일상에 필요한 동작들로 구성된 요가로 스트레스를 감소시켜 전신 순환을 도와주는 프로그램

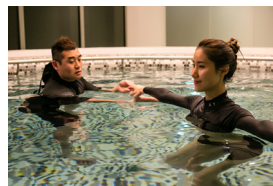
Wellness Personalized Program

비스타 워커힐 서울, 웰니스 클럽에서 제안하는 차별화된 다양한 HI-TECH 프로그램을 통해 건강한 라이프를 영위하고자 하는 트렌드에 맞춰 정신적, 육체적으로 밸런스 있는 건강한 삶을 경험해보세요!



SLING

흔들리는 줄을 이용한 능동적인 운동을 시행해 손상 부위를 강화하거나 관절 기능을 향상시켜 손상을 예방 해주는 프로그램



WATSU

고온의 수중에서 지압을 이용한 Body Work와 근이완 동작을 통한 피로 회복 프로그램



Personal Training

트레이너와 1:1로 진단 및 맞춤 운동을 할 수 있는 Fitness 프로그램



HYPOXI

고/저 교차 압력을 사용하는 장비를 통해 혈액순환 개선, 대사 작용을 활성화해피부탄력, 피부결을 개선해주는 HI-TECH 몸매관리 프로그램



WINBACK

"근골격계 운동기능 향상과 회복을 위한 고주파 미세전류 운동 기기로서, 마사지 등 도수 운동으로 접근할 수 없는 신체 심부에 위치한 근조직의 운동 범위를 향상시키는 프로그램"



Group Training

친구들, 동료들과 함께 즐길 수 있는 그룹형 프로그램으로 아쿠아 운동, 명상요가 등 기호에 따라 선택이 가능한 프로그램 (최대 16명까지 가능)