

ゴールデンウィーク プログラムのご紹介

～4/29-5/3-4-5は祝日♪～GOTCHA!のイベントプログラムに注目!!

4/29(土)

10:20～11:00 アロマヨガ

香りの中で行うヨガ。
嗅覚からの刺激は
脳のリラックス効果が高く
その効果も早いです。
このクラスで
心と体、両面のケアを。



13:00～14:00 楽々!水中で全身運動

体をほぐすことから始め、初心者向けの
ゆっくり動く水中ダンス。
跳んだり跳ねたりしない、
穏やかなアクアピクスです。



5/3(水)

11:00～12:00 シンクロ発表と体験会

毎週のレッスンで
練習している成果を発表！
まだ体験したことのない方も
体験会にてお待ちしております！



13:00～14:00 ストレッチ&エクササイズ

リズムに合わせたウォーキングやストレッチ、
筋トレを取り入れた
楽しいクラスです！
この日限定の60分間、
盛りだくさんの内容で
お送りします！



5/4(木)

11:00～12:00 アクアエクササイズ

水中で行う機能改善。
体の動きにくさが気になるなど、
体に不安をお持ちの方へ、
水の特性を活かしながら
身体に無理なく
ご参加いただけます！



13:00～13:50 青空ヨガ

太陽のエネルギーを受けながら
ヨガができます！
2階テッキで実施致します。



※雨天時はスタジオで
アンチエイジングヨガとなります。

5/5(金)

11:00～12:00 水中腰痛改善体操

水の特性を利用し
腰痛の改善を行っていく
プログラムです。
腰痛でお悩みの方、
是非ご参加下さい！



13:45～14:45 パワーヨガ

天地礼拝などの
ダイナミックなポーズや
動きの繰り返しで
通常のヨガよりも運動量は多く、
代謝や発汗の促進が期待でき
エクササイズの要素が強いのが特徴です。



15:00～16:00 ごちゃまぜフラダンス

フラダンスを楽しく踊るクラスです！
大人やお子様、
どなたでもご参加頂けます。
初めての方、
普段フラダンスのクラスに
出れない方、いかがでしょうか？



5/1 月	5/2 火	5/3 水	5/4 木	5/5 金	4/29 土	4/30 日
10:00 朝のストレッチ 10:20~10:35	10:00 朝のストレッチ 10:20~10:35				10:00 朝のストレッチ 10:20~10:35	10:00 朝のヨガ 10:20~11:00
11:00 ヨガ 10:45~11:45	11:00 美姿勢ストレッチヨガ 11:00~11:50	11:00 ペリーダンス エクササイズ 11:15~12:15	11:00 バランス体操 11:20~11:50	11:00 朝のストレッチ 11:20~11:35	11:00 バランス体操 11:00~11:30	11:00 美脚体操 11:20~11:40
12:00						12:00
13:00 アロマ シエスタ 13:00~13:30	13:00 ストレッチ&エクササ イズ 13:00~14:00	13:00 青空ヨガ 雨:アンチエイジングヨガ 13:00~14:00	13:00 ローラーストレッチ 13:00~13:20		13:00 アロマヨガ 13:30~14:10	13:00 整体ヨガ体操 14:00~14:30
14:00 太極拳 14:00~14:40	14:00 ウェストシェイプ 14:10~14:30	14:00 リズムで踊ろう 14:20~15:05	14:00 ウェストシェイプ 14:10~14:30	14:00 パワーヨガ 13:45~14:45		14:00 ローラーストレッチ 14:50~15:10
15:00 ローラーストレッチ 15:20~15:40	15:00 からだいきいき体操 15:05~15:40	15:00 ローラーストレッチ 15:20~15:40	15:00 ごちゃまぜフラダンス 15:00~16:00	15:00 美ボディピラティス 15:00~15:40	15:00 ニュースポーツ講座 (小学生~) 15:30~16:30	15:00 ムエタイシェイプ 15:30~16:00
16:00						16:00
17:00 バランス遊び体操 16:30~17:10						17:00
18:00						18:00
19:00 ローラーストレッチ 19:20~19:40						19:00
20:00 ボディシェイプ 20:10~20:40	20:00 体質改善ヨガ 19:30~20:20					20:00
21:00						21:00

4/29・30・5/3・4・5
土日祝につき19:00営業終了
5/1・2のみ22:00まで営業

※温泉は11:00~22:00まで利用可
(最終受付は21:30)
※利用が多い場合は譲り合ってご利用下さい。
※プログラムの途中入退場はご遠慮下さい。
※レッスンは変更となる場合がございます。

5/1 月	5/2 火	5/3 水	5/4 木	5/5 金	4/29 土	4/30 日
10:00 はじめてスイミング 10:15~11:15	10:00 ベビースイミング (0・1・2才) 10:05~10:50					10:00 わくわくスイミング 10:30~11:30
11:00 たのしくスイミング 11:20~12:20	11:00 アクアピクス 11:00~12:00	11:00~12:00 シンクロ発表と体験会	11:00~12:00 アクアキネシス	11:00~12:00 水中腰痛体操		11:00 ごちゃまぜスイミング 10:15~11:15
12:00						12:00
13:00 水中ウォーキング 13:00~13:30	13:00 みんなでプール 13:15~14:15		13:00 みんなでプール 13:15~14:15		13:00 楽々! 水中で全身運動 13:30~14:00	13:00 ごちゃまぜスイミング (中学生~) 13:00~14:00
14:00 はじめてクロール 14:00~15:00	14:00 なんでもスイミング 14:15~15:15				14:00 みんなでプール 14:00~15:00	14:00
15:00					15:00 ごちゃまぜスイミング 15:00~16:00 (中学生~)	15:00
16:00						16:00
17:00 みんなでプール (高学年~) 16:30~17:30	17:00 みんなでプール (小学生~) 16:30~17:30	17:00 みんなでプール (小学生~) 16:30~17:30	17:00 みんなでプール (小学生~) 16:00~17:00	17:00 みんなでプール (小学生~) 16:30~17:30	17:00 みんなでプール (小学生~) 17:00~18:00	17:00
18:00 水慣れジュニア スイミング 17:30~18:30					18:00 ジュニアスイミング (小学生~) 17:30~18:30	18:00
19:00						19:00
20:00						20:00
21:00						21:00
4/29・30・5/3・4・5 土日祝につき19:00営業終了 5/1・2のみ22:00まで営業						

※温泉は11:00~22:00まで利用可
(最終受付は21:30)
※利用が多い場合は譲り合ってご利用下さい。
※プログラムの途中入退場はご遠慮下さい。
※レッスンは変更となる場合がございます。