



# 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、  
穏やかなアクアビクスです。



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 **アクアキネシス**

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階デ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。

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?



5/5(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  
動きの繰り返して  
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。





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



	5/1 月	5/2 火	5/3 水	5/4 木	5/5 金	4/29 土	4/30 日	
10:00								10:00
	はじめてスイミング 10:15～11:15	ベビースイミング (0・1・2才) 10:05～10:50					ごちゃまぜスイミング 10:15～11:15	
11:00						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	アクアビクス 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 11:00～12:00			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		みんなでプール 13:15～14:15		楽々! 水中で全身運動 13:30～14:00	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					みんなでプール 14:00～15:00		14:00
		なんでもスイミング 14:15～15:15						
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
				みんなでプール (小学生～) 16:00～17:00				
17:00	みんなでプール (高学年～) 16:30～17:30	みんなでプール (小学生～) 16:30～17:30	みんなでプール (小学生～) 16:30～17:30	みんなでプール (中学生～) 17:00～18:00	みんなでプール (小学生～) 16:30～17:30			17:00
		水慣れジュニア スイミング 17:30～18:30			ジュニアスイミング (小学生～) 17:30～18:30			18:00
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。