



	月	火	水	木	金	土	日	
10:00			朝の仙人体操 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	キッズヨガ 10:10～11:00	朝のストレッチ 10:20～10:35	10:00
11:00	朝のストレッチ 10:30～10:45	楽しくウォーキング 10:40～11:00	ウエストシェイプ 11:00～11:20	ローラーストレッチ 11:00～11:20	ヨガ 11:00～11:50	ローラーストレッチ 11:20～11:40		11:00
12:00								12:00
13:00	アロマシエスタ 13:00～13:30	ベリーダンス エクササイズ 13:00～14:00	ローラーストレッチ 12:40～13:00 かんたん骨盤体操 13:00～13:20	美姿勢 パレエ体操 13:00～14:00	アロマシエスタ 13:00～13:30			13:00
14:00			懐メロ ダンス 14:00～15:00			ムエタイシェイプ 14:00～14:30	ローラーストレッチ 14:00～14:20	14:00
15:00	ヨガ 14:30～15:30	アフタヌーン ストレッチ 14:30～14:45		バランス体操 14:30～15:00	凜ボディピラティス 14:30～15:30	ごちゃまぜ体操 15:00～16:00	ウエストシェイプ 15:00～15:20	15:00
16:00								16:00
17:00	3/5・19 ヒップホップ 16:30～17:30 3/12・26 からだいきいき体操 16:30～17:10	バランス遊び体操 16:30～17:10	からだいきいき体操 16:30～17:10		ニュースポーツ講座 16:30～17:30		ZUMBA 16:00～16:40	17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00	ムエタイシェイプ 19:45～20:15	脂肪燃焼エクササイズ THE MOVIE 19:30～19:50 ナチュラル* 美姿勢エクササイズ 20:00～20:50	ボディシェイプ 19:45～20:15	脂肪燃焼エクササイズ THE MOVIE 19:30～19:50	ヨガ 19:30～20:20			20:00
21:00								21:00

※3月8日・22日(木)は休館となります
 ※温泉は11:00～21:00まで利用可能
 (温泉の最終受付は20:30)
 ※混雑時は譲り合ってください
 ※レッスンは変更となる場合がございます
 ※一部、定員制のクラスがございます。
 あらかじめご了承ください。



疲労回復・リラックス・癒し

レッスン名	時間	内容	強度
朝のストレッチ/ アフタヌーンストレッチ	15分	かんたんなストレッチで体を伸ばして目覚めさせることで、生活リズムを整えます。	★
ヨガ	50-60分	呼吸と体の動きを組み合わせ、心と体のバランスや機能を整えます。	★～★★
ローラーストレッチ	20分	フォームローラーを用いて身体の歪みを直し、20分で本来の体の状態に整えます。	★
アロマシエスタ	30分	アロマの香りの中で昼寝をして疲労回復を行います。疲れを感じる方、リフレッシュしたい方にお勧めです！	/
朝の仙人体操	20分	やさしい自己全体の効果が期待できる体操。体を伸ばし、体調を整え、元気にします！	★

有酸素運動・脂肪燃焼

レッスン名	時間	内容	強度
ムエタイシェイプ	30分	ムエタイという格闘技の動きで体を絞る！ストレス発散にも！かっこよく楽しく、音楽に合わせて動きます！	★★★

動ける体をつくる、元気な体づくり

レッスン名	時間	内容	強度
バランス体操	30分	体幹トレーニングでバランス感覚を養います。姿勢やボディラインが気になる方にもおすすめです。	★★
バランス遊び体操	40分	遊びを通して、カラダの軸と正しい姿勢づくりを目指します。お子様にお勧めです。	★
ナチュラル*美姿勢エクササイズ	50分	本来の自然な体へ導き美しい姿勢に近づけます。足関節～骨盤～背骨～肩甲骨へのアプローチは楽しく続けられます。	★★
楽しくウォーキング	20分	楽しく歩くために綺麗で安定感のある歩行を目指すクラスです。	★
からだいきいき体操	35分	椅子に腰かけ、脳トレ、ストレッチ、筋トレ、エアロビクスを行います。初めての方も安心のクラスです。	★★
かんたん骨盤体操	20分	骨盤にアプローチし、正しい姿勢を目指します！シェイプアップや肩こり・腰痛の緩和などにオススメです。	★
凜ボディピラティス	60分	凜=引き締まった気持ち・振る舞い。関節痛や疲れやすい体を呼吸法から体幹を鍛えて凜とした姿を目指しましょう！	★★

シェイプアップ・筋力アップ

レッスン名	時間	内容	強度
ウエストシェイプ	20分	短時間で効率的な腹筋運動でお腹周りを引き締めます。お腹周りが気になる方におすすめです。	★★
ボディシェイプ	30分	全身の筋肉を効率よく刺激し、体の引き締めを狙います！筋持久力を付けたい方にもおすすめ！	★★★

その他 ダンス・子供向けなど

レッスン名	時間	内容	強度
太極拳	60分	心身をリラックスさせ呼吸と組み合わせでゆっくり柔らかく、体力に合わせて行う健康法です。	/
美姿勢バレエ体操	60分	バレエの動きを通して綺麗な心と綺麗な姿勢を楽しく目指します！	/
ごちゃまぜ体操	60分	リズムに合わせて体を沢山羽後しかしなら楽しいクラスです。リズムに合わせて踊ってみましょう	/
懐メロダンス	60分	懐かしい曲から流行の曲まで！みんなでリズムに合わせて歌って踊ってみませんか？	/
ニュースポーツ講座	60分	道具を使ってゲーム感覚で楽しめる！様々なスポーツが体験できます！	/
脂肪燃焼エクササイズTHE MOVE	20分	スタジオで放映される動画に合わせて脂肪燃焼エクササイズが楽しめます！	/
ベリーダンスエクササイズ	60分	オリエンタルな曲に合わせて細いだけでなくしなやかな体を目指すエクササイズを行います	/
キッズヨガ	50分	ヨガのポーズをとり、身体だけでなく集中力の持続や心の成長も促します。	/
ZUMBA	40分	ラテン音楽などを使用したダンスエクササイズです。	/
ヒップホップ	60分	アップとダウンのリズムが基本となり、大きく身体を使うのが特徴的なダンスです。	/