



2018年5月

月	火	水	木	金	土	日
10:00						
朝のストレッチ 10:20~10:35	楽しくウォーキング 10:40~11:00	ローラーストレッチ 10:30~10:50	朝のストレッチ 10:30~10:45	第1・第3 楽しくウォーキング 10:40~11:00		朝のストレッチ 10:30~10:45
ベビーマッサージ 11:00~12:00				第2・第4 リズム体操 10:40~11:10	バランス体操 11:00~11:30	
12:00						
13:00	アロマシエスタ 13:00~13:30		アロマシエスタ 13:00~13:30	アフタヌーン ストレッチ 13:00~13:30		ローラーストレッチ 13:00~13:20
14:00					美脚体操 14:00~14:20	ウエストシェイプ 14:00~14:20
ピラティス 14:20~15:05		ウエストシェイプ 14:30~14:50	美脚体操 15:00~15:20	ローラーストレッチ 15:00~15:20		
15:00	ローラーストレッチ 15:00~15:20					
16:00		からだいきいき体操 16:00~16:35	バランス遊び体操 16:00~16:45	からだいきいき体操 16:00~16:35	アロマヨガ 15:30~16:30	ムエタイシェイプ 16:00~16:30
リトミック 16:00~17:00						
17:00					ボディシェイプ 17:15~17:45	
18:00						
19:00		ローラーストレッチ 19:20~19:40				
	スリムヨガ 19:00~20:00			美ボディピラティス 19:30~20:10		
20:00		ムエタイシェイプ 20:00~20:30	ウエストシェイプ 19:45~20:05			
ボディシェイプ 20:00~20:30						
21:00						

※5月10日・5月24日は休館となります
 ※温泉は11:00~22:00までとなります。
 ※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/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。	★
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正し、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！	/

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	40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うトレーニングを行います。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	遊び感覚でバランスパッドをつかい、安定した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。	★
美ボディピラティス	40分	呼吸法を用いながら体幹を鍛え、機能的で綺麗なボディラインを目指します。	★★
ピラティス	45分	呼吸とピラティス特有の体幹の動きを組み合わせ、身体を引き締め元気になるクラスです。	★★
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。体の「癖」にアプローチします。	★
からだいきいき体操	35分	簡単な脳トレ、ストレッチ、筋トレ、エアロピクスを行います。椅子に座って受けられるクラスです。	★★

シェイプアップ・筋力アップ

レッスン名	時間	内容	強度
美脚体操	20分	マッサージでむくみを取り、トレーニングで形の綺麗な足に導きます。	★
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。お腹が気になる、腹筋を鍛えたい・割りたい方におすすめです。	★★
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
ベビーマッサージ	60分	ふれることによる心地よい刺激が赤ちゃんをリラックスさせ心や体の発育により影響を与えます。	/
ベビーヨガ	60分	お母さん・お父さんの抱っこや体の上で遊ぶなどスキンシップを通じて愛情と信頼関係を深めます。	/
リズム体操	30分	道具を	/
リトミック	60分	情操や音感を育み、より良い生活習慣とそのため知識を身につけ、豊かで可能性溢れる人格形成に役立てる音楽療法です。	/
脂肪燃焼エクササイズthe movie	20分	スタジオで放映される動画に合わせて自由にエクササイズが行えます！手軽に運動を行いたい方におすすめします。	/