



2018年11月 輪島

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
朝のストレッチ 10:30~10:50	コードサイズ (限定9名) 10:30~10:50	楽しくウォーキング 10:30~10:50	ローラーストレッチ 10:40~11:00	楽しくウォーキング 10:40~11:00			Newコードde体幹 (限定9名) 10:30~10:50
Newコードde体幹 (限定9名) 11:15~11:35	ローラーストレッチ 11:00~11:20	Newコードde体幹 (限定9名) 11:15~11:35	Gバンド 11:20~11:40	コードサイズ (限定9名) 11:10~11:30	朝のストレッチ 11:00~11:30		Gバンド 11:00~11:20
	美脚体操 11:30~11:50						
13:00							
アロマシエスタ 13:30~14:00		アロマシエスタ 13:30~14:00	美脚体操 14:00~14:20		アロマシエスタ 13:30~14:00	ローラーストレッチ 14:00~14:20	ローラーストレッチ 14:00~14:20
ピラティス 14:20~15:05	スリムコアコード (限定9名) 14:00~14:20	ボディシェイプ 14:30~15:00	ウエストシェイプ 14:40~15:00		バランス体操 14:20~14:40	Newコードde体幹 (限定9名) 14:35~14:55	スリムコアコード (限定9名) 14:40~15:00
ローラーストレッチ 15:15~15:35	ウエストシェイプ 14:35~14:55	ローラーストレッチ 15:10~15:30	ZUMBA 15:15~15:45		ボディシェイプ 15:00~15:30		ボディシェイプ 15:20~15:50
リトミック 16:00~17:00	ムエタイシェイプ 15:10~15:40	からだいきいき体操 16:00~16:35	バランス遊び体操 16:00~16:30		からだいきいき体操 16:00~16:30	アロマヨガ 15:30~16:30	ムエタイシェイプ 16:10~16:40
	バランス遊び体操 16:00~16:30					ウエストシェイプ 16:45~17:05	
リクエストレッスン 17:45~18:15		リクエストレッスン 17:45~18:15			リクエストレッスン 17:45~18:15	ムエタイシェイプ 17:20~17:50	レッツダンス 17:00~18:00
19:00							
ZUMBA 19:45~20:30	スリムヨガ 19:00~20:00	ウエストシェイプ 19:45~20:05	ボディシェイプ 19:45~20:15		ZUMBA 19:45~20:30		
ボディシェイプ 20:30~21:00	スリムコアコード (限定9名) 20:15~20:35	ムエタイシェイプ 20:15~20:45	アロマローラーストレッチ 20:30~20:50		ムエタイシェイプ 20:30~21:00		

※11月8日・11月22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/アロマ	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を整えます。夜はアロマでリラックス！	★
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	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。	★
コードサイズ	20分	レッドコードを使用したエクササイズ、音楽に合わせてバランスを鍛えながら楽しく汗をかきましょう。	★
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。	★
Gバンド	20分	G=(GOTCHA!がんばる!ゴムバンド)を用いて筋力アップを目指す誰でも参加できるクラスです。	★
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。	★★
コードde体幹・スリムコアコード	20分	レッドコードを使用した体幹トレーニング、音楽に合わせてボディバランスを鍛えましょう。	★/★★
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
スリムヨガ/アロマヨガ	60分	ヨガの動きを取り入れてココロと身体を心地よく運動効果も期待できるクラスです。	★
リズム体操	30分	リズムに合わせてステップやシェイプを取り入れて朝から気持ちよく身体を動かすクラスです。	/
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に知識を身につけ、豊かで可能性溢れる人格形成に役立てる音楽療法です。	/
New リクエストレッスン	30分	集まった方達でしてみたいレッスンをその日の気分で決めて楽しみましょう！リクエストお待ちしております。	★~★★★
New ZUMBA	45分	誰でもできる簡単な振り付け音楽に合わせて楽しみながらたくさん汗をかけるエクササイズです。	★★~★★★