



2019年5月(輪島)

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	リクエストレッスン 10:30~10:50	リクエストレッスン 10:30~10:50	リクエストレッスン 10:30~10:50	ローラーストレッチ 10:40~11:00	リクエストレッスン 10:30~10:50	ローラーストレッチ 10:40~11:00	コードde体幹 (限定9名) 10:30~10:50
12:00	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	コードde体幹 (限定9名) 11:15~11:35	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	体幹バランス体操 11:10~11:30	Fit!コーディネーション 11:15~11:35
13:00							
14:00	アロマシエスタ 13:30~14:00	スリムコアコード (限定9名) 14:00~14:20	アロマシエスタ 14:15~14:45	美脚体操 14:00~14:20	アロマシエスタ 14:15~14:45	Fit!コーディネーション 14:00~14:20	ローラーストレッチ 14:00~14:20
15:00	ピラティス 14:20~15:05	美脚体操 14:30~14:50	アロマローラーストレッチ 15:00~15:20	ウエストシェイプ 14:35~14:55	ZUMBA Gold 15:10~15:40	コードde体幹 (限定9名) 14:35~14:55	体幹バランス体操 14:30~14:50
16:00	ローラーストレッチ 15:15~15:35	ZUMBA 15:00~15:30	ボディシェイプ 15:30~16:00	ムエタイシェイプ 15:10~15:30	Fit!コーディネーション 15:50~16:10	アロマヨガ 15:30~16:30	スリムコアコード (限定9名) 15:00~15:20
17:00	リトミック 16:00~17:00			バランス遊び体操 16:00~16:30		美脚体操 16:45~17:05	ボディシェイプ 15:30~16:00
18:00				体幹バランス体操 19:10~19:30	体幹バランス体操 18:45~19:05	ウエストシェイプ 17:15~17:35	アロマローラーストレッチ 16:15~16:25
19:00	ピラティス 19:15~20:00	スリムヨガ 19:00~20:00	ローラーストレッチ 19:15~19:35	ボディシェイプ 19:30~20:00	ローラーストレッチ 19:15~19:35		
20:00	ZUMBA 20:10~20:55	スリムコアコード (限定9名) 20:10~20:30	ウエストシェイプ 19:45~20:05	ムエタイシェイプ 20:00~20:30	ZUMBA 19:45~20:30		
21:00	Fit!コーディネーションEX 21:00~21:20	リクエストレッスン 20:40~21:10	ムエタイシェイプ 20:15~20:45	アロマローラーストレッチ 20:45~21:05	ボディシェイプ 20:45~21:15		

※5月9日・23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。	★
アロマ/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。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リラックス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
体幹バランス体操	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。	★★
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。	★★
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。	★★
Fit!コーディネーション/New EX	20分/30分	複数の動きを同時に行いながら楽しんで身体を動かして脳も活性化できるプログラムです。EXは筋力アップもできるクラスです。	★/★★

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。	/
リクエストレッスン/the Movie	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。	★~★★★
ZUMBA / ZUMBA Gold	45分/30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。Goldは初めての方でも安心！	★★~★★★