

2020年1月～（小松）



GOTCHA! WELLNESS KOMATSU

スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00			足裏リフレッシュ 10:40～11:00	ローラーストレッチ 10:40～11:00定員12名	朝のストレッチ 10:40～11:00	ヨガ 10:10～11:00	朝のストレッチ 10:40～11:00	10:00
11:00	ごちゃまぜ体操 10:45～11:45	ヨガ 10:20～11:20	タオルde コンディショニング 11:10～11:30	美脚体操 11:10～11:30	リンパヨガ 11:10～12:10	ZUMBA 11:20～12:00	スロージョギ 11:10～12:00	11:00
12:00			スロージョギ体操 11:40～12:00					12:00
13:00	アロマシエスタ 13:30～14:00	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 13:30～13:50定員12名	美姿勢 バレエ体操 13:00～14:00	アロマシエスタ 13:30～14:00	美姿勢 バレエ体操 13:00～14:00		13:00
14:00			美脚体操 14:00～14:20					14:00
15:00	アロマdeヨガ 14:30～15:30	アフタヌーンストレッチ 15:00～15:30	Gバンド 14:30～14:50	バランス体操 15:30～16:00	凛ボディピラティス 14:30～15:30	タオルde コンディショニング 15:00～15:20	ローラーストレッチ 14:30～14:50定員12名	15:00
16:00		スロージョギ体操 15:40～16:00				ココカラフィット 15:30～16:30	ウエストシェイプ 15:10～15:30	16:00
17:00	1/6・1/20 からだいきいき体操 16:20～17:00 1/13・1/27 ヒップホップ 16:20～17:00	バランス遊び体操 16:20～17:00	からだいきいき体操 16:20～17:00	J-POPダンス 16:20～17:00	ニュースポーツ講座 16:20～17:00		ムエタイシェイプ 16:00～16:30	17:00
18:00								18:00
19:00	脂肪燃焼エクササイズ THE MOVIE 18:40～19:00	スロージョギ体操 19:00～19:20	ウエストシェイプ 19:10～19:30	Gバンド 19:00～19:20	ZUMBA 18:20～19:00	※1/9(木)・1/23(木)は休館となります ※温泉は営業日のみ11:00～21:00 ※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 ※年始は1月4日～通常営業となります。		19:00
20:00	ローラーストレッチ 19:15～19:35定員12名	美ボディメイク 定員12名 19:30～20:10	ムエタイシェイプ 19:45～20:15	ローラーストレッチ 19:30～19:50定員12名	ヨガ 19:20～20:20			20:00
21:00	ボディシェイプ 19:45～20:15			ゴッチャ式サーキット 20:00～20:20				21:00



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	20-30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/スローヨガ/アロマde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	★～★★
リンパヨガ	60分	呼吸と身体の動きを組み合わせ、リンパも流していきます	★
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	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	★
美*ボディメイク	40分	美しい姿勢・ただ痩せるだけでなくメリハリのある体を作っていきます	★
ココカラフィット	60分	4大リンパ節をタッチして健康体温に近づけ免疫力・代謝・排泄能力を上げていきます	★
タオルdeコンディショニング	20分	伸びるタオルを使い可動域を広げていくストレッチや筋力アップトレーニングを行ないます	★
からだいきいき体操	40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	★★
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！	★★
足裏リフレッシュ	20分	下半身の老廃物の流れを改善し青竹を踏んで足裏から元気にしていきます	★

シェイプアップ・筋力アップ

レッスン名	時間	内容	強度
Gバンド	20分	リング状のゴムバンドを使い狙った部分の筋肉を楽しく鍛えることが出来るクラスです	★
美脚体操	20分	マッサージで浮腫みを取り、トレーニングで形のきれいな脚に導きます	★
ゴッチャ式サーキット	20分	全力の運動と休息を行いながら効果的に脂肪燃焼する身体を作っていきます	★★
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
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！	★
スローリズム体操	20分	気軽に動ける簡単な動作を音楽に合わせてながら楽しんでいくクラスです！	★
ニュースポーツ講座	40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 MOVIE	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	★
ごちゃまぜ体操	60分	音楽に合わせて楽しく体操していくクラスです	★
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	40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	★
J-POP	40分	流行りのJ-POPに合わせて楽しく身体を動かしていくダンスです	★