



2020年1月(輪島)

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	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) 11:00~11:20	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	ローラーストレッチ 11:00~11:20	コードde体幹 (限定9名) 10:45~11:05
12:00	Gバンド 11:30~11:50	ローラーストレッチ 11:40~12:00	タオルde コンディショニング 11:30~11:50	コードde体幹 (限定9名) 11:30~11:55	ローラーストレッチ 11:40~12:00	体幹バランス体操 11:30~11:50	ローラーストレッチ 11:15~11:35
13:00							
14:00	タオルde コンディショニング 13:50~14:10	アロマシエスタ 14:15~14:45	アロマシエスタ 14:15~14:45	ローラーストレッチ 14:00~14:20	アロマシエスタ 14:15~14:45	アロマシエスタ 14:15~14:45	良プロポーション体操 14:15~14:30
15:00	ピラティス 14:20~15:05	コードde体幹 (限定9名) 14:50~15:10	アロマローラーストレッチ 14:55~15:15	ウエストシェイプ 14:30~14:50	タオルde コンディショニング 14:55~15:15		ボディシェイプ 14:40~15:10
16:00	ファイトシェイプ 15:15~15:45	ZUMBA 15:15~15:45	ウエストシェイプ 15:25~15:45	ファイトシェイプ 15:00~15:30	美脚体操 15:25~15:45	アロマヨガ 15:30~16:15	ファイトシェイプ 15:20~15:55
17:00	リトミック 16:00~17:00						
18:00							
19:00		アロマスリムヨガ 19:00~19:45	ローラーストレッチ 19:10~19:30	タオルde コンディショニング 19:30~19:50	コードde体幹 (限定9名) 19:45~20:05	※1月4日~通常営業となります。 ※1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。	
20:00	ボディシェイプ 19:40~20:10	スリムコアコード (限定9名) 20:00~20:20	体幹バランス体操 19:40~20:00	ボディシェイプ 20:00~20:30			
21:00	ムエタイシェイプ 20:15~20:45	ファイトシェイプ 20:30~21:00	ZUMBA 20:10~20:55	アロマローラーストレッチ 20:40~21:00	ZUMBA 20:15~21:00		



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	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	ストレッチボール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
ファイトシェイプ	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。	★★
ピラティス	45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。	★★
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います。	★
劇的！関節スムーズ体操	20分	体の大きな6つの関節をスムーズに動かせるよう、簡単な体操を行います。	★

シェイプアップ・筋力アップ

レッスン名	時間	内容	強度
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
アロマスリムヨガ/アロマヨガ	60分	ヨガの動きとアロマ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。	/
良プロポジション体操	20分	ボールを使用して体幹トレーニングやストレッチを行い良い姿勢を身につけるレッスンです。	★
ZUMBA	45分 /30分	簡単な振り付けをラテンの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。	★★～★★★