



2020年3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	Go!Go!サーキット 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	Go!Go!サーキット 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	美脚体操 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	 げんききょうしつ 16:00~16:30	ファイトシェイプ 15:00~15:30	Go!Go!サーキット 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 16:00~16:45				 ZUMBA Kids (第2・第4週開催) 16:00~16:30		
18:00							
19:00	ウエストシェイプ 19:20~19:40	アロマスリムヨガ 19:00~19:45	体幹バランス体操 19:00~19:20	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	※3月12日,26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 19:50~20:20	ボディメイクLabo 20:00~21:00 (内休憩10分)	ボディシェイプ 19:30~20:00	リラックスストレッチ 20:00~20:25	ZUMBA 20:15~21:00		
21:00	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 20:30~20:50			



疲労回復・リラックス・癒し

レッスン名	時間	内容	強度
New リラックスストレッチ	25分	アロマの香りの中コアを意識したストレッチを行いリフレッシュできるレッスンです。	★
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	キック・パンチなどの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。	★
New GolGol!サーキット	20分	関節の可動域を広げる為の16種類あるサーキットトレーニングを音楽に合わせて楽しく行います。	★

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！	★★★
New ボディメイクLabo	50分	その日に合わせて身体の気になるところのトレーニングをしていきましょう！皆のリクエストがレッスンになります！	★★★

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	45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 げんきぎょうしつ	30分	リクエスト頂いた内容で音楽に合わせてバランス遊びやフットサル等楽しみながらげんきになるレッスンです。	★
ZUMBA kids	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。	★★～★★★