



	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
10:45	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			スロージョガ 11:10～12:00
11:40			スロージズム体操 11:40～12:00		リンパヨガ 11:10～12:10	ZUMBA 11:20～12:00	
13:00		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	
14:00			美脚体操 14:00～14:20			タオルde コンディショニング 14:30～14:50	ローラーストレッチ 14:30～14:50定員12名
14:30	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	ローラーストレッチ 15:00～15:20定員12名	凛ボディピラティス 14:30～15:30	スロージズム体操 15:00～15:20	ウエストシェイプ 15:00～15:20
15:40		スロージズム体操 15:40～16:00		バランス体操 15:30～16:00			ココカラフィット 15:30～16:30
16:20	3/2・3/16・3/30 バランス遊び体操 16:20～17:00 3/9・3/23 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		ファイトシェイプ 15:30～16:00
17:50					ストレッチフロー 17:50～18:10	2ヵ月限定レッスン	
18:40	脂肪燃焼エクササイズ THE MOVIE 18:40～19:00				ZUMBA 18:20～19:00		
19:00	ローラーストレッチ 19:15～19:35定員12名	スロージズム体操 19:00～19:20	ウエストシェイプ 19:10～19:30	Gバンド 19:00～19:20			
19:30		美*ボディメイク 定員12名 19:30～20:10	ファイトシェイプ 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	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							

※3/12(木)・3/26(木)は休館となります  
 ※温泉は営業日のみ 11:00～21:00  
 温泉最終チェックイン 20:30です  
 ※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

レッスン名	時間	内容	強度
朝のストレッチ	20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。	★
アフタヌーンストレッチ	30分	かんたんな動的ストレッチで体を伸ばすことで動ける体を作っていきます。	★
ヨガ/スロージョギ/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。	★~★★
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！	/
タオルdeコンディショニング	20分	伸びるタオルを使って、ストレッチや筋力トレーニングを行います。	/
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。	★

動きやすい体づくり

バランス体操	30分	バランス感覚を養う体幹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。	★★
凛ボディピラティス	60分	凛=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凛とした姿を目指しましょう！	★★
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身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・排泄能力をあげていきます	★
からだいきいき体操	40分	椅子に腰かけ、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。初めての方も安心のクラスです	★★
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	★
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	★
ストレッチフロー	20分	立位で音楽に合わせてストレッチ運動していきます	★

筋力アップ  
シェイプアップ

ファイトシェイプ	30分	様々な格闘技の動きで脂肪燃焼・体力向上・ストレス発散していくクラスです！	★★★★
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。	★
ウエストシェイプ	20分	短時間で効率的な腹筋運動を行います。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。	★★
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！	★★★★
Gバンド	20分	Gは[ゴム][頑張る][GOTCHA!]の意味。リング状のゴムバンドで全身を楽しく引き締める事ができるクラスです。	★~★★

その他  
オリエンタル系

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！	★
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。	★
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楽しんでいくクラスです	★
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	★
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	★
ZUMBA®	40分	サルサ・メレンゲ・レグトンなどラテンダンスやヒップホップなど様々なジャンルを取り入れたダンスプログラム	★★
ニューススポーツ講座	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	★