2020年4月（小松）

# GOTCHA! WELLNESS KOMATSU

## スタジオスケジュール

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ごちゃまぜ体操<br>10:45〜11:45 | ヨガ<br>10:20〜11:20 | 足裏リフレッシュ<br>10:40〜11:00 | ローラ－ストレッチ<br>10:40〜11:00定員12名 | 朝のストレッチ<br>10:40〜11:00 | ヨガ<br>10:10〜11:00 | 朝のストレッチ<br>10:40〜11:00 |
| | | タオルde<br>コンディショニング<br>11:10〜11:30 | 美＊ボディメイク<br>定員12名<br>11:10〜11:50 | リンパヨガ<br>11:10〜12:10 | ＺＵＭＢＡ<br>11:20〜12:00 | スローヨガ<br>11:10〜12:00 |
| | | スローリズム体操<br>11:40〜12:00 | | | | |
| アロマシエスタ<br>13:30〜14:00 | スローリズム体操<br>13:10〜13:30 | ローラーストレッチ<br>13:30〜13:50定員12名 | 美姿勢　バレエ体操<br>13:00〜14:00 | アロマシエスタ<br>13:30〜14:00 | 美姿勢　バレエ体操<br>13:00〜14:00 | |
| | バランス体操<br>13:45〜14:15 | 美脚体操<br>14:00〜14:20 | | | | ローラーストレッチ<br>14:30〜14:50定員12名 |
| アロマdeヨガ<br>14:30〜15:30 | アフタヌーンストレッチ<br>14:30〜15:00 | Gバンド<br>14:30〜14:50 | ベリーダンス<br>エクササイズ<br>14:30〜15:30 | 凛ボディピラティス<br>14:30〜15:30 | バランス体操<br>14:45〜15:15 | ウエストシェイプ<br>15:00〜15:20 |
| | | | | | ココカラフィット<br>15:30〜16:30 | ファイトシェイプ<br>15:30〜16:00 |
| バランス遊び体操<br>16:20〜17:00 | バランス遊び体操<br>16:20〜17:00 | からだいきいき体操<br>16:20〜17:00 | J－POPダンス<br>16:20〜17:00 | ニュースポーツ講座<br>16:20〜17:00 | | |
| 脂肪燃焼エクササイズ<br>THE MOVIE<br>18:40〜19:00 | | 脂肪燃焼エクササイズ<br>THE MOVIE<br>18:40〜19:00 | | ストレッチフロー<br>18:40〜19:10 | | |
| ローラーストレッチ<br>19:15〜19:35定員12名 | ウエストシェイプ<br>19:10〜19:30 | リンパヨガ<br>19:20〜20:20 | Gバンド<br>19:00〜19:20<br>ローラーストレッチ<br>19:30〜19:50定員12名 | ＺＵＭＢＡ<br>19:20〜20:00 | | |
| ボディシェイプ<br>19:45〜20:15 | ファイトシェイプ<br>19:45〜20:15 | | ゴッチャ式サーキット<br>20:00〜20:20 | | | |

※4/9(木)・4/23(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ご利用下さい
※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
　あらかじめご了承下さい

BUSSI-EN GROUP
Social Welfare Organization
小松市野田町丁65番地 Tel:0761-24-1558（いこーゴッチャ）

# スタジオスケジュール

| | レッスン名 | 時間 | 内容 | 強度 |
|---|---|---|---|---|
| リラックス 疲労回復 | 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。 | ★～★★ |
| | 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。 | ★ |
| | | | | |
| 動きやすい体つくり | 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、エアロビクスを行います。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。 | ★～★★ |
| | ゴッチャ式サーキット | 20分 | 全力の運動と休憩を繰り返し行い脂肪燃焼に効果的な身体を作っていきます。 | ★★～★★★ |
| オリエンタル系 その他 | 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ながら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・レゲ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 | ★ |
| | | | | |



小松市野田町丁65番地 Tel:0761-24-1558（いこーゴッチャ）