２０２０年３月（白山）

GOTCHA! WELLNESS HAKUSAN

スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
朝のストレッチ 10:20〜10:35	スマイルフラダンス 10:10〜11:00	朝のヨガ 10:20〜11:10	ベビーマッサージ 10:10〜10:50	Gバンド 10:20〜10:40	タオルde コンディショニング 10:20〜10:40	朝のヨガ 10:20〜11:00
ヨガ（講堂） 10:45〜11:45 あや先生の体操教室（スタジオ） 10:45〜11:15	ヨガ 11:10〜12:10	凛ボディピラティス 11: 30〜12: 30	ベリーダンス エクササイズ(スタジオ) 11:20〜12:20 NEW かんたん レッドコード(ジム) 11:20〜11:40	楽しくウォーキング 11:10〜11:30	体幹バランス体操 11:00〜11:30	時間変更 美脚体操 11:10〜11:30
美-姿-骨盤バンド(BCB) 13:10〜13:50定員15名	アロマシエスタ 13:00〜13:30	美姿勢バレエ体操 13:00〜14:00	ごちゃまぜヨガ 13:00〜14:00	アロマシエスタ 13:00〜13:30	ヨガ 13:30〜14:10	
かんたん骨盤体操 14:10〜14:30定員10名	アフタヌーンST 13:45〜14:00 ウエストシェイプ 14:10〜14:30	ボディキネシス 14:20〜14:50	ウエストシェイプ 14:20〜14:40	ヨガ 13:45〜14:45	ウエストシェイプ 14:20〜14:40	リンパコンディショニング 14:10〜14:40
ローラーストレッチ 14:50〜15:10定員12名	からだいきいき体操 15:05〜15:40	あや先生の体操教室 15:30〜16:00	タオルde コンディショニング 15:00〜15:20	からだいきいき体操 15:05〜15:40	クイックネス エクササイズ 14:50〜15:20	ウエストシェイプ 14:50〜15:10 ファイトシェイプ 15:30〜16:00
バランス遊び体操 16:30〜17:10		エンジョイダンス 16:20〜17:20		ごちゃまぜ体操 第1･2週16:30〜17:05 ミュージックサプリ 第3・4週16:30〜17:30	ニュースポーツ講座 15:30〜16:30	
ローラーストレッチ 19:00〜19:20定員12名		ウエストシェイプ 19:00〜19:20	近藤式リクエストレッスン 19:10〜20:00	アロマローラーストレッチ 19:20〜19:40		
ボディシェイプ 19:40〜20:10	ヨガ 19:30〜20:20	ZUMBA® 19:30〜20:10	美姿勢バレエ体操 20:10〜21:10	ルーシーダットン 20:00〜20:50		
ファイトシェイプ 20:20〜20:50						

※３月12日・26日は休館となります。
※温泉は11:00〜21:30までとなります。
※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
白山市北安田町548番地2 Tel:076-293-1558（いこーゴッチャ）

スタジオプログラム紹介

	レッスン名	時間	内容	強度
疲労回復 リラックス	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。	★
	アフタヌーンストレッチ	15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。	★
	(朝の)ヨガ	40-60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。	★
	リンパコンディショニング	30分	肩こり、冷え、むくみ等の不調をお持ちの方におすすめです。リンパの滞りを解消しましょう！	／
	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。	★
	ルーシーダットン	50分	タイの古式自己整体法。独特の呼吸で血液循環を活性化。柔軟性を高め、健康維持を目指す方にお勧めです。	／
	ごちゃまぜヨガ	60分	柔軟性・体幹・バランス力向上など様々な要素を寄りれたヨガのクラス	★
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！	★★
	ボディキネシス	30分	簡単な体操を行い、腰痛や膝痛、肩こりの機能改善を目的としたクラスです。	★★
	楽しくウォーキング	20分	楽しく歩くために綺麗で安定感のある歩行を目指すクラスです。体の「癖」にアプローチします。	★
	からだいきいき体操	35分	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。椅子に座って受けられるクラスです。	★★
	かんたん骨盤体操	20分	骨盤にアプローチし、正しい姿勢に！シェイプアップや肩こり・腰痛の緩和など様々な目的の方にオススメです。	★
	ごちゃまぜ体操	35分	幼児から年齢を重ねた方まで！日本整形外科学会推奨のトレーニングを理学療法士が行います。	★
	美ー姿ー骨盤バンド(BCB)	40分	ボディーコントロールバンドを使用しボディメイキング！腰痛、肩こりなどお持ちの方にも！	★
	かんたんレッドコード	20分	レッドコードの基本の使い方と体幹中心のエクササイズを知れるクラス！	
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。	／
	あや先生の体操教室	30分	遊びの要素やゲームを行いながら、様々な身体能力の向上を図ります。あや先生が楽しく教えます	／
	ベビーマッサージ	40分	ふれることによる心地よい刺激が赤ちゃんをリラックスさせ心や体の発育によい影響を与えます。	／
	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	／
	エンジョイダンス	60分	簡単な曲から流行の曲まで！みんなでかっこよく踊ってみませんか？	／
	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	60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！	／
	ミュージックサプリ	60分	様々な楽器を使用して聴覚と触覚を刺激し、リズムを合わせることで協調性を育みます。	／
	クイックネスEX	30分	姿勢改善、身のこなしを目的としたミニハードルとラダーのエクササイズを行います。	／
	フラダンス	50分	簡単なフラダンスの振りつけを楽めます。心地よい音楽とともにしなやかな体と心を整えます。	／
	近藤式リクエストレッスン	50分	週によって異なる内容を実施するクラスです。ご要望・リクエスト承ります！	／

白山市北安田町548番地2 Tel:076-293-1558（いこーゴッチャ）

２０２０年３月（白山）

GOTCHA! WELLNESS HAKUSAN

プールスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
はじめてスイミング 10:15〜11:15	ベビースイミング （0・1・2才） 10:15〜11:00	アクア ごちゃまぜ体操 10:15〜11:15	はじめてスイミング 10:15〜11:15	ベビースイミング （0・1・2才） 10:15〜11:00	ごちゃまぜスイミング （未就学〜） 10:15〜11:15	ごちゃまぜスイミング （未就学〜） 10:15〜11:15
たのしくスイミング 11:20〜12:20	パワーアクア 11:10〜12:10	リズムスイミング 11:15〜12:15	エンジョイプール 11:20〜12:20	リクエストレッスン 11：20〜12:20	ゆるゆるスイミング 11:15〜12:15 (未就学〜)	
		アクアボディケア 13:00〜13:30		キネシス＆ウォーキング 13:00〜13:45	みんなでプール 13:15〜14:15	ごちゃまぜスイミング （中学生〜） 13:00〜14:00
		シェイプアクア 13:30〜14:00		泳ぎの基本 14:30〜15:00		
				泳いでみよう 15:00〜16:00		
	ジュニアスイミング 17:30〜18:30			ジュニアスイミング 17:30〜18:30		
		泳・エイ・オー （高学年〜成人） 18:50〜19:50		泳・エイ・オー （高学年〜成人） 19:00〜20:00		

※３月12日・26日は休館となります。
※温泉は11:00〜21:30までとなります。
※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
白山市北安田町548番地2 Tel:076-293-1558（いこーゴッチャ）

プールプログラム紹介

	レッスン名	時間	内容	強度
泳ぎのクラス	ジュニアスイミング	60分	まずは顔付け水慣れから！レベルに合わせて楽しめる泳ぎのクラスです(未就学～小学生)	1コース
	みんなでプール	60分	それぞれの年齢や泳ぎのレベル合わせて、みんなが楽しめる泳ぎのクラスです	1コース
	ごちゃまぜスイミング	60分	未就学児から／中学生からのクラスです	1コース
	はじめてスイミング	60分	主に成人の方を対象とした泳ぎの練習を行うクラスです	1コース
	たのしくスイミング	60分	水泳に慣れて、楽しく泳ぐことを目的とした水泳のクラスです	1コース
	泳ぎの基本	45分	まったく泳げない方を対象とした呼吸・キック姿勢を練習するクラスです	1コース
	泳いでみよう	60分	泳ぎの基本の呼吸やキックを実践して泳いでみるクラスです。	1コース
	ゆるゆるスイミング	60分	ゆっくり・のんびりと…各々のお子さんに合わせてプールを楽しむクラスです	1コース
水中運動のクラス	リズムスイミング	60分	浮き方や進み方、音楽とシンクロしオリジナルエクササイズを行います。	1コース
	アクアボディケア	30分	水のしなやかさ柔らかさを全身に取り込み、音楽にのり気持ちよく全身運動を行います	1コース
	キネシス&ウォーキング	45分	水中で機能改善し、リラックスしてウォーキングするクラスです	1コース
	アクアごちゃまぜ体操	60分	陸上での体操と水中ウォーキング、リズムエクササイズを行います。	1コース
	パワーアクア	60分	力強い動きで行う水中運動のクラスです	1コース
	シェイプアクア	30分	シェイプアップしたい方向けの水中運動のクラスです	1コース
	エンジョイプール	60分	歩いたり、用具を使って水中を楽しく過ごすクラスです	1コース
	リクエストレッスン	60分	「泳ぎのポイントを教えて！」「プール運動効果って？」何でもご相談ください	1コース
その他	ベビースイミング	45分	生後6か月～2歳半のお子様と保護者を対象としたクラスです	1コース
	泳・エイ・オー	60分	25m泳ぐことができる小学校高学年～成人を対象に、体づくりと継続を目的とした4泳法を学ぶクラスです	1コース
	みんなでシンクロ	60分	泳げる方を対象としたシンクロナイズドスイミングのクラスです	1コース

白山市北安田町548番地2 Tel:076-293-1558（いこーゴッチャ）