２０２１年１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	筋膜セラピーヨガ 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 10:45〜11:45	ヨガ 11:10〜12:10	凛ボディピラティス 11: 30〜12: 30	お楽しみレッスン **癒しのアロマ教室** 11:10〜11:40	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	美脚体操 11:10〜11:30
美-姿-骨盤バンド(BCB) 13:00〜13:40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	ヨガストレッチ 13:30〜14:00	アロマシエスタ 13:00〜13:30	ヨガ 13:30〜14:10	
4･18日：動的ヨガ 13:50〜14:20 25日：バランスボール 13:50〜14:30定員10名	アフタヌーンST 13:45〜14:00	美脚体操 14:20〜14:40	ウエストシェイプ 14:20〜14:40	ボディコントロール 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 Relax 14:00〜14:40
ローラーストレッチ 14:50〜15:10定員12名	ウエストシェイプ 14:10〜14:30	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	ラダーエクササイズ 14:50〜15:20	ウエストシェイプ 14:50〜15:10
バランス遊び体操 16:30〜17:10	からだいきいき体操 15:05〜15:40	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	ファイトシェイプ 15:30〜16:00
アロマ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	動的(ムービング)ヨガ 19:30〜20:00	Gバンド 19:20〜19:40		
ボディシェイプ 19:40〜20:10	ヨガ 19:20〜20:20	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 ※最終週シンギングボウル		
ファイトシェイプ 20:20〜20:50	ゴッチャ式サーキット 20:30〜20:50					

※1/14(木)・28(木)は休館となります。
※年末年始休館　12/30(水)~1/3(日)
※温泉は営業日のみ11:00〜21:30
（温泉最終チェックイン21:00）
＜プログラムの参加につきまして＞
※内容が変更となる場合がございます
※常時換気を行いながら開催いたします
※運動中のマスク着用は任意と致します
※適宜クリーンタイムを実施させていただきます。
※一部のプログラムを除き、定員制はございません。混雑時は譲り合ってお使い頂きますようお願いいたします
皆様のご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

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
リラックス 疲労回復	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。	★
	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Relax	40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。	／
	ヨガストレッチ	30分	かんたんなヨガのポーズを使い、全身を伸ばし、柔軟性向上、リラックスをしていくクラスです。	★
	動的(ムービング)ヨガ	30分	ヨガのポーズをつなげ、流れるように動いていくクラス。動きやすいカラダを目指していきます、	★★
	筋膜セラピーヨガ	50分	セルフケアやヨガのポーズで筋膜をほぐし、身体のケアを行います。疲れにくい体づくりをしましょう。	★
	ボディコントロールヨガ	60分	背骨の動きをしっかりと意識し、体の連動性を高めながらポーズを深めていきます。	★★
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！	★★
	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。	★★
	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。	★
	美一姿一骨盤バンド(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！	★
	バランスボールエクササイズ	40分	バランスボールで楽しく弾みながら、体幹を鍛えたり姿勢を整え、美しいボディラインに！(定員10名)	★★
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。	★★～★★★
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。	／
	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。	／
	ラダーエクササイズ	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。	／
	スマイルフラダンス	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。	／
	お楽しみレッスン	30分	月替わりで様々なレッスンをお楽しみいただけるクラスです。（レッスン内容は各月スケジュール記載）	／

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

２０２１年１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・3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	水中ウォーキング 11:25〜11:55	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〜)	
水中ウォーキング 13:30〜14:00	みんなでプール 13:15〜14:15	水中ボディケア 13:00〜13:45	みんなでプール 13:15〜14:15	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
みんなでプール （高学年〜） 16:15〜17:15	水中あそび 16:30〜17:00	みんなでプール （小学生〜） 16:15〜17:15	みんなでプール （小学生〜） 16:00〜17:00	水中あそび 16:30〜17:00		
	ジュニアスイミング 17:30〜18:30	みんなでシンクロ （小学生〜） 17:30〜18:30	みんなでプール （中学生〜） 17:00〜18:00	ジュニアスイミング 17:30〜18:30		
				泳・エイ・オー （高学年〜成人） 19:00〜20:00		

※1/14(木)・28(木)は休館となります。
※年末年始休館　12/30(水)~1/3(日)
※温泉は営業日のみ11:00〜21:30
（温泉最終チェックイン21:00）
＜プログラムの参加につきまして＞
※内容が変更となる場合がございます
※常時換気を行いながら開催いたします
※運動中のマスク着用は任意と致します
※適宜クリーンタイムを実施させていただきます。
※一部のプログラムを除き、定員制はございません。混雑時は譲り合ってお使い頂きますようお願いいたします
皆様のご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

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	場所
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
	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
	楽しくスイミング	60分	じっくり、楽しく、水泳にチャレンジしましょう。	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
	水中ボディケア	45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
	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
	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
	水中ウォーキング	30分	「浮力」「水圧」「熱伝導」など水の特性を活かし、ウぉーキングを楽しむクラスです。	1コース
その他	ベビースイミング	45分	生後6か月～３歳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
	水中あそび	30分	水中ならではの運動効果を感じながら、思いっきり遊びます	―

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