2021年2月～（小松）

GOTCHA! WELLNESS KOMATSU

スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00					ハイカラ体操 10:15～10:45 《西圓寺本堂》	美姿勢　バレエ体操 10:30～11:30	朝のストレッチ 10:40～11:00
11:00	ごちゃまぜ体操 10:45～11:15	ヨガ 10:20～11:20	足裏リフレッシュ 10:40～11:00	朝のストレッチ 10:40～11:00	美脚体操 11:00～11:20		スローヨガ 11:10～12:10
12:00	ＺＵＭＢＡ 11:30～12:00		スローリズム体操 11:10～11:30	美＊ボディメイク 定員12名 11:10～11:50	楽しくウォーキング 11:30～11:50		
13:00						ＺＵＭＢＡ 13:20～14:00	
14:00	タオルde コンディショニング 13:30～13:50	ローラーストレッチ 14:00～14:20定員12名	ローラーストレッチ 13:30～13:50定員12名	ローラーストレッチ 13:30～13:50定員12名	アロマシエスタ 13:30～14:00		ボディケアストレッチ 14:00～14:50
15:00	ヨガ 14:15～15:15	Gバンド 14:40～15:00 アフタヌーンストレッチ 15:15～15:45	美脚体操 14:00～14:20 バランス体操 14:30～15:00	スローリズム体操 14:00～14:20	凛ボディピラティス 14:30～15:30	バランス体操 14:45～15:15	ウエストシェイプ 15:00～15:20
16:00	バランス遊び体操 16:20～16:50	バランス遊び体操 16:20～16:50	からだいきいき体操 16:20～16:50	J－POPダンス 16:20～17:00	ニュースポーツ講座 16:10～16:50	ココカラフィット 15:30～16:30	ファイトシェイプ 15:30～16:00
17:00							
18:00							
19:00	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	脂肪燃焼エクササイズ THE MOVIE 18:40～19:00	Gバンド 19:00～19:20	ストレッチフロー 18:30～19:00		
20:00	ボディシェイプ 19:30～20:00	ファイトシェイプ 19:30～20:00	ヨガ 19:15～20:15	ゴッチャ式サーキット 19:30～19:50	ＺＵＭＢＡ 19:10～19:50		
21:00							

※2/４(木)・25(木)は休館日となります。
※温泉は営業日のみ11:00～21:00
（温泉最終チェックイン20:30）
＜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
小松市野田町丁65番地 Tel:0761-24-1558（いこーゴッチャ）

GOTCHA! WELLNESS KOMATSU

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	30~60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。	／
	ボディケアストレッチ	50分	ミニボールやチューブを使い身体を整えていくクラスです	★
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	★
	ハイカラ体操	30分	楽しく身体を動かしていきます	/
	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	★
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	30-40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®	30-40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ｽﾞ 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	★

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）