



|       | 月                                  | 火                         | 水                        | 木                                 | 金   | 土                                 | 日                                    |
|-------|------------------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------------------|---|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 10:00 | 朝のストレッチ<br>10:20~10:35             | スマイルフラダンス<br>10:10~11:00  | 筋膜セラピーヨガ<br>10:20~11:10  | ベビーマッサージ<br>10:10~10:50           | Gバンド<br>10:20~10:40   | タオルde<br>コンディショニング<br>10:20~10:40 | 朝のヨガ<br>10:20~11:00                  |
| 11:00 | ヨガ<br>10:45~11:45                  | ヨガ<br>11:10~12:10         | 凛ボディピラティス<br>11:30~12:30 |                                   | 楽しくウォーキング<br>11:10~11:30                                      | 体幹バランス体操<br>11:00~11:30           | 美脚体操<br>11:10~11:30                  |
| 12:00 |                                    |                           |                          |                                   |   |                                   |                                      |
| 13:00 | 美姿-骨盤バンド(BCB)<br>13:00~13:40 定員15名 | アロマシエスタ<br>13:00~13:30    | 美姿勢バレエ体操<br>13:00~14:00  | 動的(ムービング)ヨガ<br>13:30~14:00        | アロマシエスタ<br>13:00~13:30  | ヨガ<br>13:30~14:10                 |                                      |
| 14:00 | バランスボール<br>13:50~14:30<br>定員10名    | アフタヌーンST<br>13:45~14:00   |                          |                                   | ボディコントロール<br>ヨガ<br>13:45~14:45                                | ウエストシェイプ<br>14:20~14:40           | リンパコンディショニング<br>Relax<br>14:00~14:40 |
| 15:00 | ローラーストレッチ<br>14:50~15:10 定員12名     | ウエストシェイプ<br>14:10~14:30   | 美脚体操<br>14:20~14:40      | ウエストシェイプ<br>14:20~14:40           |   |                                   | ウエストシェイプ<br>14:50~15:10              |
| 16:00 |                                    | からだいきいき体操<br>15:05~15:40  | あや先生の体操教室<br>15:30~16:00 | タオルde<br>コンディショニング<br>15:00~15:20 | からだいきいき体操<br>15:05~15:40                                      | ラダーエクササイズ<br>14:50~15:20          | ファイトシェイプ<br>15:30~16:00              |
| 17:00 | バランス遊び体操<br>16:30~17:10            |                           | エンジョイダンス<br>16:20~17:20  |                                   | バランス遊び体操<br>第1・2週16:30~17:10<br>ミュージックサプリ<br>第3・4週16:30~17:30 | ニュースポーツ講座<br>15:30~16:30          |                                      |
| 18:00 |                                    |                           |                          |                                   |   |                                   |                                      |
| 19:00 | アロマローラーストレッチ<br>19:00~19:20 定員12名  |                           | ウエストシェイプ<br>19:00~19:20  | ヨガストレッチ<br>19:30~20:00            | Gバンド<br>19:20~19:40   |                                   |                                      |
| 20:00 | ボディシェイプ<br>19:40~20:10             | ヨガ<br>19:20~20:20         | ZUMBA®<br>19:30~20:10    |                                   |   |                                   |                                      |
| 21:00 | ファイトシェイプ<br>20:20~20:50            | ゴツチャ式サーキット<br>20:30~20:50 |                          | 美姿勢バレエ体操<br>20:10~21:10           | ルーシーダットン<br>20:00~20:50<br>※最終週シンキングボウル                       |                                   |                                      |

※3/11(木)・25(木)は休館となります。  
 ※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。



|                  | レッスン名             | 時間     | 内容  | 強度      |
|------------------|-------------------|--------|---|---------|
| 疲労回復<br>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。                        | ★       |
|                  | 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直し、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、              | ★★      |
| 動きやすい体づくり        | 筋膜セラピーヨガ          | 50分    | セルフケアでほぐしてから、ヨガのポーズで筋膜のねじれ・よじれ・癒着をほどこしていきます。              | ★       |
|                  | ボディコントロールヨガ       | 60分    | テーマに沿ってポーズを取ります。普段意識しない部分へも意識を向けて、ポーズを深めていきます。            | ★★      |
|                  | 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。           | ★★      |
|                  | 凧ボディピラティス         | 60分    | 凧=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凧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。               | ★       |
| シェイプアップ<br>筋力アップ | 美一姿一骨盤バンド(BCB)    | 40分    | ポディーコントロールバンドを使用しポディーメイキング！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)          | ★★      |
|                  | 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！               | ★★★★    |
| その他<br>オリエンタル系   | 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。                       | ★★~★★★★ |
|                  | 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り影響を与えます。              | /       |
|                  | 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しめます。心地よい音楽とともにしなやかな体と心を整えます。              | /       |



|       | 月                                | 火                                     | 水                                 | 木                                | 金                                   | 土                                   | 日                                   |       |
|-------|----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------|
| 10:00 | はじめてスイミング<br>10:15～11:15         | ベビースイミング<br>(0・1・2・3才)<br>10:15～11:00 | アクア<br>ごちゃまぜ体操<br>10:15～11:15     | はじめてスイミング<br>10:15～11:15         | ベビースイミング<br>(0・1・2才)<br>10:15～11:00 | ごちゃまぜスイミング<br>(未就学～)<br>10:15～11:15 | ごちゃまぜスイミング<br>(未就学～)<br>10:15～11:15 | 10:00 |
| 11:00 |                                  |                                       |                                   |                                  |                                     |                                     |                                     | 11:00 |
| 12:00 | たのしくスイミング<br>11:20～12:20         | パワーアクア<br>11:10～12:10                 | リズムスイミング<br>11:15～12:15           |                                  | リクエストレッスン<br>11:20～12:20            | ゆるゆるスイミング<br>11:15～12:15<br>(未就学～)  |                                     | 12:00 |
| 13:00 |                                  |                                       |                                   |                                  |                                     |                                     |                                     | 13:00 |
| 14:00 | 水中ウォーキング<br>13:30～14:00          | みんなでプール<br>13:15～14:15                | 水中ボディケア<br>13:00～13:45            | みんなでプール<br>13:15～14:15           | キネシス&ウォーキング<br>13:00～13:45          | みんなでプール<br>13:15～14:15              | ごちゃまぜスイミング<br>(中学生～)<br>13:00～14:00 | 14:00 |
| 15:00 |                                  |                                       |                                   |                                  |                                     |                                     |                                     | 15:00 |
| 16:00 |                                  |                                       |                                   |                                  |                                     |                                     |                                     | 16:00 |
| 17:00 | みんなでプール<br>(高学年～)<br>16:15～17:15 | 水中あそび<br>16:30～17:00                  | みんなでプール<br>(小学生～)<br>16:15～17:15  | みんなでプール<br>(小学生～)<br>16:00～17:00 | 水中あそび<br>16:30～17:00                |                                     |                                     | 17:00 |
| 18:00 |                                  | ジュニアスイミング<br>17:30～18:30              | みんなでシンクロ<br>(小学生～)<br>17:30～18:30 | みんなでプール<br>(中学生～)<br>17:00～18:00 | ジュニアスイミング<br>17:30～18:30            |                                     |                                     | 18:00 |
| 19:00 |                                  |                                       |                                   |                                  |                                     |                                     |                                     | 19:00 |
| 20:00 |                                  |                                       |                                   |                                  | 泳・エイ・オー<br>(高学年～成人)<br>19:00～20:00  |                                     |                                     | 20:00 |
| 21:00 |                                  |                                       |                                   |                                  |                                     |                                     |                                     | 21:00 |

※3/11(木)・25(木)は休館となります。  
 ※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致します。



|          | 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 |
|          | 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 |
|          | 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、ウォ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                       | —    |
|          | 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                       | —    |