２０２１年４月～　輪島

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	ローラーストレッチ 14:15～14:45	タオルde コンディショニング 11:00～11:20	コードde体幹 11:00～11:20	元気体操in新橋邸 10:30～11:00	朝ヨガ 11:00～11:30	ラダーエクササイズ 11:00～11:20	アイドルダンス 11:00～11:20
12:00	Go!Go!サーキット 11:30～11:50	ラダーエクササイズ 11:30～11:50	ラダーエクササイズ（第1・3・5週実施） バランス体操（第2・４週実施） 11:30～11:50	コードde体幹 11:00～11:20	Go!Go!サーキット 11:40～12:00		
13:00				Gバンド 11:30～11:50			
14:00	**ピラティス** 14:00～14:45	アロマシエスタ 14:15～14:45	アロマシエスタ 13:15～13:45	ごちゃまぜダンス 13:15～13:45	アロマシエスタ 14:15～14:45	アロマシエスタ 14:15～14:45	ボディシェイプ 15:30～16:00
15:00	ローラーストレッチ 15:00～15:20	ZUMBA 15:00～15:30	ローラーストレッチ 14:15～14:45	コンディショニング ストレッチ 14:00～14:30	タオルde コンディショニング 14:55～15:15	アロマヨガ 15:30～16:15	ファイトシェイプ 16:10～16:40
16:00			Go!Go!サーキット 15:00～15:20				
17:00							
18:00							
19:00	体幹バラスト体操 19:40～20:00	アロマスリムヨガ 19:00～19:45	美脚体操 19:30～19:50	ウエストシェイプ 19:40～20:00			
20:00	ボディシェイプ 20:00～20:30	スリムコアコード 20:00～20:20	ZUMBA 20:00～20:45	ファイトシェイプ 20:00～20:30	ZUMBA 20:00～20:45		
21:00	ファイトシェイプ 20:30～21:00	アロマローラーストレッチ 20:30～20:50		アロマローラーストレッチ 20:40～21:00			

※8(木)・22(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。

疲労回復・リラックス・癒し

レッスン名	時間	内容	強度
スローリズム体操	20分	ゆっくりとしたリズムで体操を行い、からだ全身を動かすレッスンです。	★
アロマ/ローラーストレッチ	20分	ストレッチポール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。夜はアロマでリラックス！	★
アロマシエスタ	30分	アロマの香りの中でリラックス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！	／
New 朝ヨガ	30分	朝の寒さで力が入り硬くなっている身体を、ゆっくり深呼吸をしながら伸ばし、筋肉に血液を送り、身体を温めていきます。	★

有酸素運動・脂肪燃焼

レッスン名	時間	内容	強度
ファイトシェイプ	30分	キック・パンチなどの格闘技の動きで体を絞る！ストレス発散にも！かっこよく楽しく、音楽に合わせて動きます！	★★★

動ける体をつくる、元気な体づくり

レッスン名	時間	内容	強度
体幹バランス体操	30分	体幹トレーニングでバランス感覚を養う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。	★★
ピラティス	45分	呼吸法を用いながら体幹を鍛え、機能的で綺麗なボディラインを目指します。	★★
コンディショニングストレッチ	30分	肩、腕、足などの全身の歪みを少しづつ整えていき、歪みのない疲れにくい身体を目指すプログラムです。	★
タオルdeコンディショニング	20分	伸びるタオルを使い可動域を広げていくストレッチや筋力アップトレーニングを行います。	★
Go!Go!サーキット	20分	関節の可動域を拡げる為の16種類あるサーキットトレーニングを音楽に合わせて楽しく行います。	★

シェイプアップ・筋力アップ

レッスン名	時間	内容	強度
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。	★★
Gバンド	20分	G=（GOTCHA！がんばる！ゴムバンド）を用いて筋力アップを目指す誰でも参加できるクラスです。	★
ウエストシェイプ	20分	短時間で効率的な腹筋運動でお腹周りを引き締めます。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。	★★
コードde体幹・スリムコアコード	20分	レッドコードを使用した体幹トレーニング、音楽に合わせてボディバランスを鍛えましょう。	★/★★
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！	★★★
ラダーエクササイズ	20分	体重移動を正確に行う体の使い方、コントロール技術を身に付けるためのトレーニングです！	★★～★★★

その他　ダンス・子供向けなど

レッスン名	時間	内容	強度
アロマスリムヨガ/アロマヨガ	45分	ヨガの動きとアロマを取り入れてココロと身体を心地よく運動効果も期待できるクラスです。	★
リトミック	60分	情操や音感を育み、より良い生活習慣とそのために知識を身につけ、豊かで可能性溢れる人格形成に役立てる音楽療法です。	／
ごちゃまぜダンス/アイドルダンス	20分	だれでも先生になれる！流行の曲や懐かしの曲に合わせて踊りましょう！/人気の曲に合わせてからだを動かしましょう！	★
ZUMBA / ZUMBA Kids	45分/30分	簡単な振り付けをラテンの音楽に合わせて楽しみながらたくさん汗をかけるエクササイズです。	★★～★★★

輪島市河井町弐部208　Tel:0768-22-5846（ゴッチャよろう）