



	月	火	水	木	金	土	日
10:00	モーニングストレッチ 10:20～10:40	モーニングストレッチ 10:20～10:40	モーニングストレッチ 10:20～10:40	モーニングストレッチ 10:20～10:40	モーニングストレッチ 10:20～10:40		
11:00						ヨガ 10:50～11:30	
12:00	ローラーストレッチ 11:00～11:20	ママと赤ちゃんの ヨガ 11:00～11:40	ウエストシェイプ 11:00～11:20	カポエイラ 11:10～11:50	ボディシェイプ 11:00～11:20		ローラーストレッチ 11:20～11:40
13:00		パレトン 13:00～13:40	モビバン 13:00～13:20		ローラーストレッチ 13:00～13:20	ウエストシェイプ 13:30～13:50	アンチエイジング ヨガ 13:15～13:45
14:00	ウエストシェイプ 13:20～13:40	ヨガ 13:50～14:40		モビバン 14:30～14:50	ヨガ 13:30～14:20		
15:00	ボディシェイプ 15:00～15:20		リンパケア ストレッチ 14:15～14:45				ボディシェイプ 15:10～15:30
16:00		リズムステップ 15:30～16:00		アフリカダンス 15:45～16:30	モビバン 15:00～15:20	ボディシェイプ 16:00～16:20	
17:00			ローラーストレッチ 16:00～16:20				
18:00							
19:00			ローラーストレッチ 19:10～19:30	ヨガ 19:10～19:50	ローラーストレッチ 19:10～19:30		
20:00	ウエストシェイプ 19:20～19:40	モビバン 19:20～19:40					
21:00	ボディシェイプ 20:00～20:20	ラテンステップ 20:00～20:30	ウエストシェイプ 20:10～20:30				

※4/8(木)・22(木)は休館日となります。
 ※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。
 ※適宜換気を行いながら開催いたします。
 ※使用アイテムの消毒にご協力願います
 ※一部のプログラムを除き、定員制はご
 ざいませぬ。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 リラックス	モーニングストレッチ	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。	★
	ヨガ	40-50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。	★～★★★
	アンチエイジング ヨガ	30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。	★
	ママと赤ちゃんのヨガ	40分	ベビーマッサージとヨガを組みあわせ、子どもの柔軟性や産後の不調を整えます	★
	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。	★
	リンパケアストレッチ	30分	骨格調整・リンパ促進・ストレッチなど、3つの要素を取り入れ身体の調整を図ります。	
動きやすい UへU	モビバン	20分	3つの輪が特徴のモビバンを使って、ストレッチ・柔軟性向上・運動不足予防など 様々なエクササイズ効果が期待できます！	★★
	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。	★
筋力アップ	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、腹筋を鍛えたい方にオススメ！	★★
	ボディシェイプ	20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！筋持久力向上にもオススメ！	★★★
オリエンタル系 その他	ラテンステップ	30分	軽快なリズムに合わせて、楽しく身体を動かしましょう！ Vamos bailar!	/
	カポエイラ	40分	音楽に合わせて、格闘技やダンスの合わさった、ブラジリアンエクササイズ！	/
	リズムステップ	30分	老若男女問わず、みんなで楽しめるリズムエクササイズ！	/
	アフリカンダンス	45分	アフリカの音楽に合わせて、心を解放しながら行うダンスエクササイズ！	/