



	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		NEW 産後ママの骨盤調整 ヨガ 11:00~11:40				ヨガ 10:40~11:30	
12:00	ローラーストレッチ 11:00~11:20		ウェストシェイプ 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 11:40~12:00
13:00			NEW からだいきいき体操 13:00~13:20			ウェストシェイプ 13:30~13:50	
14:00	ウェストシェイプ 13:20~13:40	バレトン 13:00~13:40			ローラーストレッチ 13:00~13:20		アンチエイジング ヨガ 13:15~13:45
15:00	ボディシェイプ 15:00~15:20	ヨガ 13:50~14:40	リンパケア ストレッチ 14:15~14:45	モピバン 14:30~14:50	ヨガ 13:30~14:20		
16:00	NEW バランス遊び体操 16:00~16:20	リズムステップ 15:30~16:00		アフリカダンス 15:45~16:30		NEW ZUMBA 15:00~15:45	ボディシェイプ 15:10~15:30
17:00			ローラーストレッチ 16:00~16:20			ボディシェイプ 16:00~16:20	
18:00							
19:00							
20:00	ウェストシェイプ 19:20~19:40	モピバン 19:20~19:40	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		
21:00	ボディシェイプ 20:00~20:20	レッスン 変更 ローラーストレッチ 20:10~20:30	レッスン 変更 ファイトシェイプ 20:00~20:30	NEW ZUMBA 20:00~20:45	NEW バランス体操 20:00~20:20		

※5/13(木)・27(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。	★
	産後ママの骨盤調整ヨガ	40分	産後の骨盤のゆがみ調整とヨガを組みあわせ、産後の不調を整えます。お子様連れでも参加オッケー！	★
	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 体づくり	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。	★
	からだいきいき体操	20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。	★★
	バランス（遊び）体操	20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。	★★
筋力アップ シェイプアップ	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！	★★★
	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！	★★★
その他 オリエンタル系	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！	/
	ZUMBA	30分	サルサ・メレンゲ・レゲトン・ラテンダンス・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 盛り上がる事間違いなし！	/
	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！	/
	バレトン	40分	バレエ・ヨガ・フィットネスなど様々な要素を取り入れた新感覚エクササイズ！	/
	アフリカンダンス	45分	アフリカの音楽に合わせ、心を解放しながら行うダンスエクササイズ！	/