



2021年5月～ 輪島

|       | 月                          | 火                                 | 水                                 | 木                                                  | 金                                 | 土                        | 日                       |       |
|-------|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-------------------------|-------|
| 10:00 |                            |                                   |                                   | 元気体操in新橋邸<br>10:30～11:00                           |                                   |                          |                         | 10:00 |
| 11:00 | ローラーストレッチ<br>11:00～11:20   | タオルde<br>コンディショニング<br>11:00～11:20 | コンディショニング<br>ストレッチ<br>11:00～11:30 |                                                    | 朝ヨガ<br>11:00～11:30                | ラダーエクササイズ<br>11:00～11:20 | アイドルダンス<br>11:00～11:20  | 11:00 |
| 12:00 | Go!Go!サーキット<br>11:30～11:50 | コードde体幹<br>11:30～11:50            | 体幹バランス体操<br>11:40～12:00           | コードde体幹<br>11:00～11:20                             | Go!Go!サーキット<br>11:40～12:00        |                          |                         | 12:00 |
| 13:00 |                            |                                   |                                   |                                                    |                                   |                          |                         | 13:00 |
| 14:00 | ピラティス<br>14:00～14:45       | アロマシエスタ<br>14:15～14:45            | アロマシエスタ<br>13:15～13:45            | Gバンド<br>14:30～14:50                                | アロマシエスタ<br>14:15～14:45            | アロマシエスタ<br>14:15～14:45   | ボディシェイプ<br>15:30～16:00  | 14:00 |
| 15:00 | ローラーストレッチ<br>15:00～15:20   | ZUMBA<br>15:00～15:30              | 楽しくウォーキング<br>14:15～14:45          | ファイトシェイプ<br>(第一週)<br>ZUMBA<br>(第三週)<br>15:00～15:30 | タオルde<br>コンディショニング<br>14:55～15:15 | アロマヨガ<br>15:30～16:15     | ファイトシェイプ<br>16:10～16:40 | 15:00 |
| 16:00 |                            |                                   | からだいきいき体操<br>15:00～15:20          |                                                    |                                   |                          |                         | 16:00 |
| 17:00 |                            |                                   |                                   |                                                    |                                   |                          |                         | 17:00 |
| 18:00 |                            |                                   |                                   |                                                    |                                   |                          |                         | 18:00 |
| 19:00 | 体幹バラスト体操<br>19:40～20:00    | アロマスリムヨガ<br>19:00～19:45           | 美脚体操<br>19:30～19:50               | ウエストシェイプ<br>19:40～20:00                            |                                   |                          |                         | 19:00 |
| 20:00 | ボディシェイプ<br>20:00～20:30     | ファイトシェイプ<br>20:00～20:30           | ZUMBA<br>20:00～20:45              | ファイトシェイプ<br>20:00～20:30                            | ZUMBA<br>20:00～20:45              |                          |                         | 20:00 |
| 21:00 | ファイトシェイプ<br>20:30～21:00    | アロマローラーストレッチ<br>20:40～21:00       |                                   | アロマローラーストレッチ<br>20:40～21:00                        |                                   |                          |                         | 21:00 |

※13(木)・27(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ずつ整えていき、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 | 関節の可動域を広げる為の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。 | /       |
| ごちゃませダンス/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。              | ★★～★★★★ |