

ゴールデンウィーク祝日タイムスケジュール

5/3(月)

5/4(火)

5/5(水)

 GOTCHA! WELLNESS JIYAKUSAN

祝日プログラムスケジュール

スタジオ	プール
朝のストレッチ 10:20～10:35	
知って得する!効果2倍! ヨガのポーズ大解説! 10:45～11:45	はじめてスイミング 10:15～11:15
	たのしくスイミング 11:20～12:20
	水中ウォーキング 13:30～14:00
バランスボールダンス 13:30～14:10 定員12名	
ローラーストレッチ 14:30～14:50定員12名	
美ボディピラティス 15:00～15:30	
ファイトシェイプ 15:45～16:15	
<p>営業時間 10:00～19:00 (温泉は21:30まで) この3日間は無料開放となります。 会員でない方もご利用が可能です。 ※混雑状況により入場を規制する場合がございます。</p>	

スタジオ	プール
睡眠と運動 B'sクリニック 10:10～11:00	ベビースイミング (0・1・2・3才) 10:15～11:00
マインドフルネスヨガ 11:10～12:10	アクアアタック 11:30～12:00
アフタヌーンST 13:00～13:30	
ウエストシェイプ 13:40～14:00	
みどりズム 14:15～14:45	
ZUMBA® 16:00～16:40	あや先生の 親子de水中あそび 16:30～17:00
	ジュニアスイミング (体験版) 17:30～18:30

スタジオ	プール
タオルde コンディショニング 10:20～10:40	
パワーヨガ 10:50～11:40	リラックスアクア YOGA 11:15～12:15
美姿勢バレエ体操 13:00～14:00	アクアYOGAピクス (15分拡大版) 13:00～14:00
シンギングボウル ～セルフヒーリング～ 14:20～15:10 定員8名	
あや先生の 親子de体操教室 15:30～16:00	
ゴッチャ式サーキット 16:20～16:40	



リラクセス 疲労回復	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。	★
	マインドフルネスヨガ	60分	身体だけでなく心の健康も一緒に鍛え、心身共にリフレッシュしていきます。	★～★★
	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。	★
	シンギングボウル～セルフヒーリング～	50分	ご自身でシンギングボウルを奏で、音による癒し効果を感じていただくクラスです。	/
	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！	/
	ヨガのポーズ大解説	60分	自分のポーズが合っているか不安な方、上手くポーズが取れない方は是非ご参加下さい！	★
	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。	★
動きやすい 体づくり	美ボディピラティス	30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作ります。	★★
	美姿勢-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ボディメイキング！腰痛、肩こりなどお持ちの方にも！	★
	バランスボールダンス	40分	バランスボールで楽しく弾みながら、簡単な振り付けを練習してみんなで踊りましょう！（定員12名）	★★
シェイプ 体カUP	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。	★★
	パワーヨガ	50分	ダイナミックなポーズや動きをたくさん取り入れる運動量の多いヨガ。体力UPや体の引き締めにも！	★★
	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！	★★★
	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。	★★～★★★★
その他 講話 ダンス等	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！	★
	あや先生の親子de体操教室	30分	親子でできり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	/
	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	★★★★
	睡眠と運動	50分	B'sクリニックの理学療法士によるクラス。睡眠についての講話30分のあと、リラクセスの運動を実践します。	/
	みどりリズム	30分	Midoriによるリズム体操。音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！	★



泳ぎ	ジュニアスイミング(体験版)	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
	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
水中運動	リラクセスアクアYOGA	60分	水の中でリラックスしながら、しなやかに身体を動かします。	1コース
	アクアYOGAピクス(15分拡大版)	60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
	アクアアタック	30分	水中運動の基本動作に、格闘技の動きを織り交ぜて行うアクアピクスのクラスです。	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	—
	あや先生の親子de水中あそび	30分	水中ならではの運動効果を感じながら、親子で思いっきり遊びましょう！	—