



	月	火	水	木	金	土	日
10:00	朝のストレッチ 10:20~10:35	スマイルフラダンス 10:10~11:00	筋膜セラピーヨガ 10:20~11:10	ベビーマッサージ 10:10~10:50	Gバンド 10:20~10:40	タオルde コンディショニング 10:20~10:40	朝のヨガ 10:20~11:00
11:00	ヨガ 10:45~11:45	ヨガ 11:10~12:10	凛ボディピラティス 11:30~12:30	美-姿-骨盤バンド(BCB) 11:10~11:50定員15名	楽しくウォーキング 11:10~11:30	体幹バランス体操 11:00~11:30	美脚体操 11:10~11:30
13:00				レッスン 変更			
14:00	バランスボール 13:30~14:10 定員10名	アロマシエスタ 13:00~13:30	美姿勢バレエ体操 13:00~14:00	シェイプフローヨガ 13:15~14:00	アロマシエスタ 13:00~13:30	ヨガ 13:30~14:10	
15:00	ローラーストレッチ 14:40~15:00定員12名	アフタヌーンST 13:45~14:00	ウエストシェイプ 14:10~14:30	ウエストシェイプ 14:10~14:30	ボディコントロール ヨガ 13:45~14:45	ウエストシェイプ 14:20~14:40	リンパコンディショニング Relax 14:00~14:40
16:00		からだいきいき体操 15:05~15:40	美脚体操 14:20~14:40	ウエストシェイプ 14:10~14:30	からだいきいき体操 15:05~15:40	ラダーエクササイズ 14:50~15:20	ウエストシェイプ 14:50~15:10
17:00	バランス遊び体操 16:30~17:10		あや先生の体操教室 15:30~16:00	タオルde コンディショニング 15:00~15:20		ニュースポーツ講座 15:30~16:30	ファイトシェイプ 15:30~16:00
18:00			エンジョイダンス 16:20~17:20		レッスン 変更		
19:00	アロマローラーストレッチ 19:00~19:20 定員12名			ごちゃまぜ体操 第1・2週16:30~17:00 ミュージックサプリ 第3・4週16:30~17:30			
20:00	Gバンド 19:40~20:00	ヨガ 19:20~20:20	ウエストシェイプ 19:00~19:20	ヨガストレッチ 19:30~20:00	ボディシェイプ 19:20~19:50		
21:00	ファイトシェイプ 20:10~20:40	ゴッチャ式サーキット 20:30~20:50	ZUMBA® 19:30~20:10	美姿勢バレエ体操 20:10~21:10	ルーシーダットン 20:00~20:50 ※最終週シンキングボウル		

時間変更

※5/13(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。



	レッスン名	時間	内容	強度
リラックス 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。	★
	ヨガ	40-60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。	★~★★★
	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直し、20分で本来の体の状態に整えます。	★
	リンパコンディショニングRelax	40分	肩こり、冷え、むくみ等の不調をお持ちの方におすすめです。リンパの滞りを解消しましょう！	/
	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！	/
	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。	★
	ルーシーダットン	50分	タイの古式自己整体法。独特の呼吸で血液循環を活性化。柔軟性を高め、健康維持を目指す方にお勧めです。	/
	ヨガストレッチ	30分	かんたんなヨガのポーズを使い、全身を伸ばし、柔軟性向上、リラックスをしていくクラスです。	★
筋膜セラピーヨガ	50分	セルフケアでほぐしてから、ヨガのポーズで筋膜のねじれ・よじれ・癒着をほどいていきます。	★	
動きやすい体づくり	バランス体操	30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。	★★
	凜ボディピラティス	60分	凜=引き締まった気持ち・振る舞い。関節痛や疲れやすい体を呼吸法から体幹を鍛えて凜とした姿を目指しましょう！	★★★
	楽しくウォーキング	20分	楽しく歩くために綺麗で安定感のある歩行を目指すクラスです。体の「癖」にアプローチします。	★
	からだいきいき体操	35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。	★★
	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！	★
	バランスボールエクササイズ	40分	バランスボールで楽しく弾みながら、体幹を鍛えたり姿勢を整え、美しいボディラインに！(定員10名)	★★
ポディーコントロールヨガ	60分	テーマに沿ってポーズを取ります。普段意識しない部分へも意識を向けて、ポーズを深めていきます。	★★★	
筋力アップ シェイプアップ	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！	★★★
	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。	★
	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。	★★
	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！	★★★
	Gバンド	20分	Gは[ゴム][頑張る][GOTCHA!]の意味。リング状のゴムバンドで全身を楽しく引き締める事ができるクラスです。	★~★★★
	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。	★★~★★★
シェイプフローヨガ	45分	筋トレの要素を織り交ぜながら、流れるようにヨガのポーズを取っていくクラス。ボディメイクしましょう！	★★	
その他 オリエンタル系	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！	/
	バランス遊び体操	40分	遊び感覚でバランスパッドをつかい、安定したカラダの軸と正しい姿勢づくりを目指します。お子様にお勧めです。	/
	あや先生の体操教室	30分	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	/
	ベビーマッサージ	40分	ふれることによる心地よい刺激が赤ちゃんをリラックスさせ心や体の発育により影響を与えます。	/
	エンジョイダンス	60分	簡単な曲から流行の曲まで！みんなでかっこよく踊ってみませんか？	/
	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	/
	ニュースポーツ講座	60分	道具を使ってゲーム感覚で楽しめる！様々なスポーツが体験できます！	/
	ミュージックサプリ	60分	様々な楽器を使用して聴覚と触覚を刺激し、リズムを合わせることで協調性を育みます。	/
	ラダーエクササイズ	30分	姿勢改善、身のこなしを目的としたミニハードルとラダーのエクササイズを行います。	/
	スマイルフラダンス	50分	簡単なフラダンスの振りつけを楽しめます。心地よい音楽とともにしなやかな体と心を整えます。	/
ごちゃまぜ体操	30分	身体レベルに合わせた運動プログラムを行います。バランス力や柔軟性の向上に。	/	



	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	はじめてスイミング 10:15～11:15	ベビースイミング (0・1・2・3才) 10:15～11:00	ボディケア スイミング 10:15～11:15	はじめてスイミング 10:15～11:15	ベビースイミング (0・1・2才) 10:15～11:00	ごちゃまぜスイミング (未就学～) 10:15～11:15	ごちゃまぜスイミング (未就学～) 10:15～11:15	10:00
11:00	たのしくスイミング 11:20～12:20	アクアアタック 11:30～12:00 NEW	かんたんAS (シンクロ) 11:15～12:15		リクエストレッシン 11:20～12:20	ゆるゆるスイミング 11:15～12:15 (未就学～)		11:00
13:00			アクアYOGAピクス 13:00～13:45		キネシス&ウォーキング 13:00～13:45		ごちゃまぜスイミング (中学生～) 13:00～14:00	13:00
14:00	水中ウォーキング 13:30～14:00	みんなでプール 13:15～14:15		みんなでプール 13:15～14:15		みんなでプール 13:15～14:15		14:00
15:00								15:00
16:00				みんなでプール (小学生～) 16:00～17:00				16:00
17:00	みんなでプール (高学年～) 16:15～17:15	水中あそび 16:30～17:00	みんなでプール (小学生～) 16:15～17:15	みんなでプール (中学生～) 17:00～18:00	水中あそび 16:30～17:00			17:00
18:00		ジュニアスイミング 17:30～18:30	みんなでシンクロ (小学生～) 17:30～18:30		ジュニアスイミング 17:30～18:30			18:00
19:00					泳・エイ・オー (小学校高学年～) 18:30～19:30			19:00
20:00								20:00
21:00								21:00

※5/13(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。



	レッスン名	時間	内容	場所
泳ぎのクラス	ジュニアスイミング	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
	みんなでプール	60分	それぞれの年齢や泳ぎのレベルに合わせて、みんなが楽しめる泳ぎのクラスです	1コース
	ごちゃまぜスイミング	60分	未就学児から／成人までそれぞれの目的に合わせて泳ぎを楽しむクラスです	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
	ゆるゆるスイミング	60分	ゆっくり・のんびりと…各々のお子さんに合わせてプールを楽しむクラスです	1コース
水中運動のクラス	かんたんAS（シンクロ）	60分	浮き方や進み方、音楽とシンクロしオリジナルエクササイズを行います。	—
	アクアYOGAピクス	45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	—
	キネシス&ウォーキング	45分	水中で機能改善し、リラックスしてウォーキングするクラスです	1コース
	ボディケアスイミング	60分	水中運動を通してカラダを整えるクラスです	—
	リクエストレッスン	60分	「泳ぎのポイントを教えて!」「プール運動効果って?」何でもご相談ください	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
	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
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	—
	泳・エイ・オー	60分	20m泳ぐことができる小学校高学年～成人を対象に、体づくりと継続を目的とした4泳法を学ぶクラスです	1コース
	みんなでシンクロ	60分	泳げる方を対象としたシンクロナイズドスイミングのクラスです	1コース
	水中あそび	30分	水中ならではの運動効果を感じながら、思いっきり遊びます	—