



	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		<b>NEW</b> 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			<b>NEW</b> 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 14:00～14:45	モビバン 14:30～14:50	ヨガ 13:30～14:20		
16:00	<b>NEW</b> 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		<b>NEW</b> <b>ZUMBA</b> 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	モビバン 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	<b>レッスン 変更</b> ローラーストレッチ 20:10～20:30	<b>レッスン 変更</b> ファイトシェイプ 20:00～20:30	<b>NEW</b> <b>ZUMBA</b> 20:00～20:45	<b>NEW</b> 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
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！	/