



	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
11:00	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	ヨガ 10:40～11:30		11:00
12:00	ローラーストレッチ 11:00～11:20	骨盤調整 ヨガ 11:00～11:40	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	12:00
13:00						ウェストシェイプ 13:30～13:50		13:00
14:00	ウェストシェイプ 13:20～13:40	パレトン 13:00～13:40	からだいきいき体操 13:00～13:20		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	14:00
15:00		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			15:00
16:00	ボディシェイプ 15:00～15:20					<b>ZUMBA</b> 15:00～15:45	ボディシェイプ 15:10～15:30	16:00
17:00	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	モビバン 15:00～15:20	ボディシェイプ 16:00～16:20		17:00
18:00			ローラーストレッチ 16:00～16:20					18:00
19:00						※6/10(木)・24(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。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。		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			20:00
21:00	ボディシェイプ 20:00～20:20	ローラーストレッチ 20:10～20:30	ファイトシェイプ 20:00～20:30	<b>ZUMBA</b> 20:00～20:45	バランス体操 20:00～20:20			21:00



	レッスン名	時間	内容	強度
リラックス 疲労回復	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。	★
	骨盤調整ヨガ	40分	骨盤のゆがみ調整とヨガを組みあわせ、骨盤の不調を整えます。産後お子様連でも参加オッケー！	★
	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！	/