

10月8日（月） 体育の日

グループエクササイズタイムスケジュール

	スタジオ	リゾートプール
9:30		
10:00	10:00~10:45 ピラティスプラス 前川尚子	終日プログラム実施は 通常通り、ウォーキング コース・遊泳コースを ご自由に利用頂 けます。
10:30		
11:00	11:00~12:00 ボディケア 神光治	
11:30		
12:00	拡大版 aroma 12:15~13:15 UNIVERSAL YOGA EARTH ユニバーサルヨガアース 高橋冬木	
12:30		
13:00	13:30~14:15 RITMOS リトモス HARU	
13:30		
14:30	Special 14:30~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット体育の日スペシャル 安藤武×大石直樹	
15:00		
15:30	aroma 15:45~16:45 リラックスヨガ 加地由樹子	
16:00		
17:00	17:00~17:45 ZUMBA ズンバ 毛利智美	
17:30		
18:00	Special 18:00~19:00 初級ジャズヒップホップ Minachi	
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		

モーニング会員様、
デイトタイム会員様は
会員証&1,080円持参で
ご利用頂けます！

営業時間 9:30~20:00 (ジャグジーのご利用は19:30まで)

イベントのご案内

 ユニバーサルヨガアース60	12:15~13:15 (定員35名)
担当：高橋冬木	
身体・呼吸・心を整える三調という禅の考え方を元にヨガの 身体調整法と日本の自然音を融合したリラクゼーションプログラム の60分拡大版クラスです。 動的なヨガ、静的なヨガ、座禅を行い心身のバランスを整えていきます。 腰痛や肩こり、身体のだるさの解消だけではなく心身の不調の軽減に 効果的です。日々忙しく過ごしていられる方、 最近のんびりしていないな…という方は是非ご参加ください。 ヨガの経験がない方、身体が硬い方、男性の方も参加しやすい 内容です。	

 ボディコンバット体育の日スペシャル	14:30~15:30
担当：安藤武×大石直樹	
大人気格闘技プログラム【ボディコンバット】を 安藤&大石の大人気コンビでお届け致します。 大汗間違いなしの60分！シンプルな動作の繰り返し なのでどなたにも安心してご参加いただけます。 どんなナンバーかは当日のお楽しみ★ ボディコンバットが大好きな方も、ボディコンバットが 初めての方も振るってご参加ください！	

初級ジャズヒップホップ	18:00~19:00
担当：Minachi	
アーティストのPVやライブなどでもお馴染みの ジャズヒップホップ のスペシャルレッスンです。 ジャズダンスのしなやかな身のこなしとヒップホップの ステップを組み合わせた音楽の世界観を身体全体で 味わうことができるダンスです。 初めての方にも参加しやすい内容でお届け致します！ バックダンサーのような振り付けを是非お楽しみください！	

-  初心者歓迎クラス
-  用具に限りがあるクラス
- Special** イベントクラス
- aroma 香りの広がる空間でのレッス