

4月29日(水)昭和の日

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	<p>終日プログラム実施はございません。 通常通り、ウォーキングコース・遊泳コースをご利用頂けます。</p>
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	

クラスのご案内

美軸ラインストレッチ	10:00~10:50 (定員:18名)
担当: 岡本麻貴	
<p>体幹を安定させた状態で関節をしなやかにストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていきます。</p>	
MOMCHANG FITNESS	momchanウエスト 11:15~11:55
担当: Rina Kitamura	
<p>チョンダヨンが開発した筋力運動と有酸素運動を複合した新概念のプログラム。主に体幹部と骨盤周辺を大きく動かします。ダンスのような動きはないので、踊ることやリズム感に自信がなくても安心して楽しめます。</p>	
POP PILATES	ポップピラティス 14:15~14:50 (定員:18名)
担当: CAORI	
<p>アメリカ、LA発信の世界中で人気を高めている洋楽に振り付けされたエネルギッシュでアップテンポなグループピラティスレッスン。ノンストップで全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、さらに有酸素やコアストレッチングを取り入れ、運動後に爽快感と達成感を味わえるトータルポティワークアウトプログラムです。</p>	
POWER HIPNESS	17:25~18:00 (定員:18名)
女性専用クラス	担当: スタッフ
<p>岡部友監修の「ヒップ」に特化したヒップトレーニングエクササイズ。お尻を中心にエクササイズすることで、運動機能の向上、腰痛・怪我の予防、姿勢の改善が期待でき美しいヒップラインに導きます。</p>	

新型コロナウイルス感染防止策としての換気の為
レッスン間を20分以上開けております。その為レッスン時間を縮小しております。
こちらは特別営業中のスケジュールとなりますので、今後変更する場合がございます。

モーニング会員様、デイトタイム会員様は
会員証&1,100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)
クラブ側の都合・インストラクター側の都合で変更する場合がございます。予めご了承下さい。

 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ン

 女性専用クラス
  女性のみ