

8月12日(月)振り替え休日

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	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・遊泳コースをご自由にご利用頂けます。
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	

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

イベントクラスのご案内

Special 美コアリズムシェイプ 11:10~11:55

担当：保米本里菜×熊井昌弘

★ 山口 絵里加さんも当日、参上!! ★

美コアトレーニング創始者、山口 絵里加 監修プログラム
 体幹・ウェイトトレーニング、有酸素運動を繰り返し行い、
 全身を筋力強化しながら体温上昇のための食事や
 生活習慣アドバイスも学ぶクラス。
 姿勢・体質改善を目指し、肌質の向上や美脚が期待できます。
 内側から筋肉を使う感覚や筋肉が伸びる感覚をバランス良く鍛え、美しい
 ボディラインに近づけます。(定員：35名)

Special CXWORX+TEC 12:05~12:50

担当：熊井昌弘

今回は特別にテクニックを含んだ45分間のCXWORXをお送りします。
 内容としては、体幹(お腹・脇腹・背中・お尻)のトレーニングを
 集中的に行い、姿勢改善やパフォーマンス向上と身体作りにも効果的な
 クラスです。またテクニックでは動作の効果効能やより機能的に身体が
 使えるようにレクチャーをしていきます。
 初めての方でも安心してテクニックから参加できますので
 是非、この機会に始めてみてください！
 (定員：25名)

Special 背中スッキリ!ピラティス 16:40~17:40

担当：前川尚子

ボールに背中を乗せるだけでも、背中がリフレッシュする、
 軽やかに歩ける感覚を味わったことがある方も多いと思います。
 そのボールを使いながら、体のバランスを整えるエクササイズを
 することで、姿勢や肩こりの改善、むくみ解消を目指します。
 夏バテ気味の方、ぜひ、気楽にご参加ください。
 (定員：30名)

Special ボディコンバット60 17:55~18:55

担当：大石直樹×西村うみ

山の日の振り替えもWコンバット!
 ナンバーはその日のお楽しみ!
 プログラム内容は、格闘技全般の要素を取り入れた動きで、
 ストレス解消・シェイプアップを目的に
 プログラムされたクラスです。
 (インストラクターによりやる内容を変更する場合がございます)

営業時間 9:30~20:00 (ジャグジーのご利用は19:30まで)

- 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