

# 1月13日（月）成人の日

## グループエクササイズタイムスケジュール

スタジオ	ジムエリア	リゾートプール
9:30		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きます。
10:00		
10:30		
11:00		
11:30	11:15~11:45 <b>アイルレ</b>	
12:00		
12:30	12:15~12:45 <b>アイルレ</b>	
13:00		
13:30	13:15~13:45 <b>アイルレ</b>	
14:00		
14:30	14:15~14:45 <b>アイルレ</b>	
15:00		
15:30	15:15~15:45 <b>アイルレ</b>	
16:00		
16:30	16:15~16:45 <b>アイルレ</b>	
17:00		
17:30	17:15~17:45 <b>アイルレ</b>	
18:00		
18:30	18:15~18:45 <b>アイルレ</b>	
19:00		

※プログラム名物は、効果を保証するものではありません。

初心者歓迎クラス
  暗闇照明クラス
  Special
  イベントクラス

**Special Special**

パルピックスストレッチspecial  
～腸活編～

**10:00～10:45**

**ヴェルデひとみ**

寒く乾燥する風邪やインフルエンザの流行る冬は特に腸を温かく、動きを良好にすることが大切です。今回は腸を取り囲む骨盤、腰椎、肋骨、股関節を骨を磨くように様々な方向から呼吸に合わせて動かし、360°バランスを整えていくことで腸に働きかけ、お腹や腰を中心に身体を温かく柔らかく軽く動かしやすくする練習を行います。この冬を元気に過ごしたい方、是非ご参加下さい！

**Special Special**

**RITMOS**  
～新春イベント～

**14:20～15:20**

**HARU**

リトモとは  
ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レガトンなどの様々なダンスをシンプルに一曲ずつ完成させ、振付を楽しむクラスです。  
新年からスタートした"リトモ82"を全曲たっぷり踊りましょう！

**全クラスWEB予約制です**  
 ご不明な点がございましたら  
 お気軽にスタッフにお声がけください

モーニング会員様、デイタイム会員様は時間外利用料1,100円でご利用いただけます。  
**営業時間 8:00～20:00**  
 ※ジャグジーのご利用は19:30まで、プールエリアのご利用は9:30～19:45までとなります。

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。