

	プール		スタジオ・ 岩盤ホットヨガスタジオ
月曜日	アクアウォーキングヨガ Fumi 10:00～11:00	アイチ&コンディショニング 細川 愛子 16:15～16:45	HATAヨガ Fumi 11:30～12:30
	アクアピクス 細川 愛子 17:00～17:30		
火曜日	アクアピクス 森 万佐子 12:00～12:30	SUPヨガ(外) yumiko niwa 17:00～18:00	
水曜日	SUPヨガ(外) yumiko niwa 12:00～13:00		プライベートヨガ/Fumi 「スタジオヨガ」または「岩盤ホットヨガ」から お好きなレッスンをお選びください。
	アクアウォーキングヨガ Fumi 16:30～17:30		13:30～14:30 15:00～16:00 18:00～19:00
木曜日	アイチ&コンディショニング 細川 愛子 10:00～10:30	大人のためのスイミングクラス 藤村 耕司 11:30～12:30	ストレッチヨガ 第2・4週/フィットネススタッフ 15:00～15:30
	Night SUPヨガメディテーション 第2週/yumiko niwa 19:30～20:30		アルケ フィットネススタッフ 16:00～16:30
金曜日	アクアウォーキングヨガ Fumi 10:00～11:00		HATAヨガ Fumi 11:30～12:30
	大人のためのスイミングクラス 藤村 耕司 11:00～12:00		プライベートヨガ/Fumi 「スタジオヨガ」または「岩盤ホットヨガ」から お好きなレッスンをお選びください。
	アクアピクス 細川 愛子 14:00～14:30		13:00～14:00 14:30～15:30
土曜日	アクアミット 細川 愛子 10:00～10:30	SUPヨガ(外) yumiko niwa 11:00～12:00	
	SUPヨガ(内) yumiko niwa 12:30～13:30	アクアピクス 森 万佐子 15:00～15:30	
	アクアヌードル 森 万佐子 15:45～16:15		
日曜日	SUPヨガ(外) yumiko niwa 11:00～12:00	SUPヨガ(内) yumiko niwa 15:00～16:00	

宿泊者の方に限り、ヨガご利用の際の「ウェアレンタル」が無料です。

プールレッスン〈場所〉1階 オーシャンズスパ

レッスンプログラム名	時間	プログラム強度	目的・効果	内 容
アクアヌードル	30分	初級	調整系	アクアヌードルを使い、ストレッチや筋コンディショニング(筋肉を整える)を行います。ヌードルに身をゆだね、非日常的な空間でリラックスを体感できます。
アイチ&コンディショニング	30分	初級	調整系	四肢と体幹をバランス良く使い、ゆっくり流れるような動きで行う日本生まれのプログラム。深い呼吸と共に行うことで、心身の緊張を解き安楽に導きます。
アクアミット	30分	初級	シェイプアップ &健康維持	アクアミットを着用し、水の抵抗を生かした全身運動です。膝や腰に負担が少なく、二の腕やウエスト、全身のシェイプアップに効果的です。
アクアピクス	30分	中級	シェイプアップ &健康維持	水中で行うエアロピクス運動で膝や腰に負担が少なく、愉しく効果的にシェイプアップを目指すクラスです。
アクアウォーキングヨガ	60分	中級	ダイエット	身体の硬い方や運動が苦手な方におすすめです。

[日帰りゲスト・宿泊ゲスト] 1,500円(1,650円) [健康増進メンバー] 1,000円(1,100円)

スタジオ〈場所〉1階 スタジオ

レッスンプログラム名	時間	プログラム強度	目的・効果	内 容
ストレッチヨガ	30分	初級	リラックス	シンプルなストレッチとヨガのポーズを組み合わせた内容。心身をリラックスさせながら、しなやかな身体を取り戻しましょう。
HATAヨガ	60分	初級	身体の歪み解消 &姿勢改善	ヨガの基本をじっくりと学びたい方に向けたプログラムです。
アルケ	30分	初級	シェイプアップ	体幹の筋力やバランスの向上効果をもたらすサーキットトレーニングです。

[日帰りゲスト・宿泊ゲスト] 1,500円(1,650円) [健康増進メンバー] 1,000円(1,100円)

SUPヨガ〈場所〉1階 オーシャンズスパ

レッスンプログラム名	プログラム強度	目的・効果	内 容
Night SUPヨガメディテーション	初級	リラックス	静寂の中のSUPボードの上で、波に揺られながら筋肉の緊張を緩め、心と身体をほぐしていきます。SUPヨガでは珍しく、リラクゼーションに特化したクラスです。
SUPヨガ	中級	リラックス&ダイエット	SUPボードの上で行うヨガのクラスで心身調整を目指します。

[日帰りゲスト・宿泊ゲスト] 2,700円(2,970円) [健康増進メンバー] 2,200円(2,420円)

REN プライベートヨガ〈場所〉1階 スタジオ または 2階 岩盤浴

要予約 REN プライベートヨガ 個々のレベル、体型、ニーズにあったオーダーメイドのプログラムです。

[日帰りゲスト・宿泊ゲスト] 1名/6,000円(6,600円) 2～4名/4,500円(4,950円) 5～6名/2,500円(2,750円)
[健康増進メンバー] 1名/5,500円(6,050円) 2～4名/4,000円(4,400円) 5～6名/2,000円(2,200円)

レンタル各種

	健康増進メンバー	宿泊ゲスト	日帰りゲスト	健康増進メンバー / 宿泊ゲスト / 日帰りゲスト
ウェア上下セット+シューズ	300円(330円)	500円(550円)	750円(825円)	ウェア上下セット 300円(330円)
シューズ	無 料	300円(330円)	500円(550円)	スイムウェア 500円(550円)
浮輪 / 浮輪(光) / 浮輪(大)	500円(550円) / 700円(770円) / 1,000円(1,100円)			スイムキャップ・ビート板・ブルブイ・アームヘルパー 無 料

※()内は税込金額です。サービス料はいただいておりません。なお、レッスンへのご参加には、別途入館料が必要です。
※無断キャンセルの場合は、キャンセル料(100%)を申し受けます。
※レッスン以外の時間は、当該施設をご利用いただけません(SUPヨガは除く)。※プールレッスン・SUPヨガの開催時には、屋内外のプールをご利用いただけない場合があります。

◆当館のコロナ対策については、館内掲示・公式HPなどでご確認ください。◆「スタジオレッスン」は、マスク着用で行います。
◆レンタルのヨガマットは、使用ごとに消毒を実施いたします。◆講師は、マスクやフェイスシールドを着用いたします。また、場合によって、マイクを使用し、飛沫対策を行います。