

	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/10:30~11:30	アイチ&コンディショニング 細川 愛子/16:15~16:45	HATAヨガ Fumi/12:00~13:00	
	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(内) yumiko niwa/17:00~18:00	NEW 骨盤ヨガ Fumi/13:30~14:30	
	SUPヨガ(内) yumiko niwa/12:00~13:00		プライベートヨガ Fumi/13:30~14:30, 15:00~16:00 「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。	
水曜日			HATAヨガ Fumi/16:30~17:30	NEW 骨盤ヨガ Fumi/18:00~19:00
			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 アルケ フィットネススタッフ/16:00~16:30	
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		
	Night SUPヨガメディテーション yumiko niwa/19:30~20:30			
金曜日	アクアウォーキングヨガ Fumi/10:30~11:30	大人のためのスイミングクラス 藤村 耕司/11:30~12:30	NEW セルフケアヨガ Fumi/12:00~13:00	HATAヨガ Fumi/13:30~14:30
	アクアピクス 細川 愛子/14:00~14:30		プライベートヨガ Fumi/15:00~16:00 「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。	
土曜日	アクアミット 細川 愛子/10:00~10:30	SUPヨガ(内) yumiko niwa/11:00~12:00		
	アクアピクス 森 万佐子/15:00~15:30	アクアスノードル 森 万佐子/15:45~16:15		
日曜日	SUPヨガ(内) yumiko niwa/11:00~12:00			

プールレッスン〈場所〉1階 オーシャンズスパ 岩盤ホットヨガ〈場所〉2階 八蓮花 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
アクアスノードル	30分	初級	調整系	アクアスノードルを使い、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。スノードルに身をゆだね、非日常的な空間でリラ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定に導きます。
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。
NEW セルフケアヨガ	60分	初級	調整系	頑張りすぎているところを緩めて、苦手なところを使って心身のバランスを整えます。
NEW 骨盤ヨガ	60分	中級	リラククス	骨盤とその周りの股関節や背骨を呼吸に合わせて意識して動かし、心身のリフレッシュを目指します。
ストレッチヨガ	30分	初級	リラククス	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。リラククスしながら、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	リラククス	静寂の中のSUPボードの上で、波に揺られながら筋内の緊張を緩め、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	リラククス&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 パーソナルヨガ〈場所〉1階 スタジオ

要予約 REN パーソナルヨガ 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)



※()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。