



## Group Exercise Timetable

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
	7:00 am—8:00 am YOGA (Inui)	7:00 am—8:00 am BODY REFRESHING (Yoshida)	7:00 am—8:00 am YOGA (Saito)	7:00 am—8:00 am PILATES (Ogawa)	7:00 am—8:00 am YOGA (Komiya)	7:45-8:45 Studio Close 60min
8:30 am—9:15 am YOGA (Arisa)						9:00 am—10:00 am YOGA (Saito)
9:30 am—10:30 am DETOX YOGA (Arisa)		11:30 am—12:00 pm AQUA WALK				
	2:00 pm—2:45 pm AQUABICS (Masubuchi)		2:00 pm—3:00 pm HULA (Nagayoshi)	2:00 pm—2:30 pm AQUA WALK	2:00 pm—3:00 pm SALSA DANCE* (HIDE&PEKO) *From 9/20(Fri)	2:00 pm—3:00 pm CONDITIONING YOGA (Arisa)
		3:00 pm—4:00 pm PILATES (Noguchi Sanae)				
						4:00 pm—5:00 pm PILATES (Shina)

2019年9月1日(日)からのスケジュールです。なお、サルサダンスは、9月20日(金)から開始いたします。  
 クラスおよびインストラクターは予告なく変更になる場合がございますので予めご了承ください。  
 ※レッスン開始10分以降のご参加はご遠慮いただいておりますので予めご了承ください。  
 グループエクササイズ料金:1レッスン お1人様(ご宿泊者) 45分・60分 3000円 / 30分 2000円  
 ※表示料金に別途消費税およびサービス料15%を頂戴します。

This timetable is effective from Sunday, 1st September 2019. Salsa dance will start on Friday, 20th September 2019.

All classes and instructors are subject to change without notice.

\*Please note that you will not be allowed in the class if you arrive more than 10 minutes late. Thank you for your understanding."

Group exercise fees for registered guests: JPY 2,500 per person for 1 class, JPY 1,500 per person for a 30-minute class.

\*All prices are subject to consumption tax and 15% service charge.

## Class Descriptions

ヨガ YOGA	呼吸法と全身を調整するポーズを行い、心身のストレスを解消するクラスです。 Taking various poses achieve better physical and mental health. Plenty of stretching and relaxation exercises with conscious breathing make you feel energized.
ピラティス PILATES	ピラティスは主に体幹部を鍛え、理想的な姿勢や体型を作ります。 To challenge your strength and flexibility. Plenty of stretching and relaxation exercises with breathing technique improves your posture.
アクアウォーク AQUA WALK	水の中で絶えず身体を動かす事により、筋力・持久力アップを目指せます。 Focus on increasing endurance and strength by exercise in swimming pool.
アクアビクス AQUABICS	水の抵抗・浮力・水圧などの負荷を利用し、効率よくカロリーを消費させシェイプアップ効果があります。 Various exercise in the water helps burn calories effectively by utilizing water resistance pressure and buoyancy.
ボディリフレッシュ BODY REFRESHING	深い呼吸を行いながら、コアの筋肉を鍛え、骨盤を正しい位置に調整しながら、身体の歪みや筋肉の不均衡を改善していきます。 Breathe freely and deeply to strengthen the core muscles by adjusting the pelvis in order to increase overall balance and stability.
フラ HULA	南国のリズムで心も体もリフレッシュ。楽しく美しくシェイプアップができるクラスです。 Refresh your body and mind to feel the islands rhythm improving the shape of the body.
サルサダンス SALSA DANCE	世界中で踊られている陽気なラテンのペアダンス。無理のない運動量と腰回りのツイスト効果で、楽しくシェイプアップができます。 Salsa is a popular form of social dance and improvisational movement inspired by Latin culture which includes various twisting movements improves the shape of the body.
デトックスヨガ DETOX YOGA	リンパの流れを良くするセルフマッサージとヨガのポーズを組み合わせたリラクゼーションクラスです。 A relaxing class combines self massage and yoga movements for stimulating lymphatic flow.
コンディショニングヨガ CONDITIONING YOGA	ヨガとストレッチの要素を含んだからだの調整をしていくクラスです。 Adjusting the body balance by including elements of yoga and stretching.