

3・4・5月プログラム

○アウトプース ①11:20～ ②12:40～ ③14:20～ ④16:30～ ⑤18:50～
○ウォーターパールショー ①19:30～ ②20:30～

※1本目運動プログラム参加者施設入館 9:55～ 受付開始

| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | | | |
|-------|---------------------------------|---|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| | プール(天陽泉) | 2Fフロア運動 | プール(天陽泉) | 2Fフロア運動 | 江の島都内 | プール(天陽泉) | 2Fフロア運動 | プール(天陽泉) | 2Fフロア運動 | プール(天陽泉) | 2Fフロア運動 | プール(天陽泉) | 2Fフロア運動 | 江の島島内 | プール(天陽泉) | 2Fフロア運動 |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:45 | 10:30～11:15 運動療法 機能改善 | | 10:30～11:15 運動療法 アンチ | 10:30～11:15 運動療法 ヨガ | 10:30～11:15 気候療法 江の島ウォー | 10:30～11:15 運動療法 セラピーファン | 10:30～11:15 運動療法 ストレッチ | 10:30～11:15 運動療法 やさしい | 10:30～11:15 運動療法 肩コリ腰痛 | 10:30～11:15 運動療法 ハイドロdeアイチ | 10:30～11:15 運動療法 フラダンス | 10:30～11:15 運動療法(共通) やさしい | 10:30～11:15 運動療法 スポーツ | 10:30～11:15 運動療法 やさしい | 10:30～11:15 運動療法 やさしい | 10:30～11:15 運動療法 やさしい |
| 11:00 | 水中運動 ★ ⑩ | | エイジング ★★ ⑩ | ★ ⑦ | キングツアー ★～★★ ⑤ | (後半質疑応答含む) ★ ⑩ | 体操 ★★～★★★★ ⑦ | アクア ★ ⑮ | 予防体操 ★ ⑧ | セラピー ★★～★★★★ ⑮ | 【4F弁天スパラウンジ】 ★ ⑩ | アクア ★★ ⑮ | ストレッチ ★ ⑥ | アクア ★ ⑮ | ★ ⑮ | ★ ⑮ |
| 11:15 | (河野) | | (石米) | (渡部) | (菅原) | (佐藤) | (安永) | (井口) | (定岡) | (韓) | (カヴェナ) | (亜希) | (井口) | | | (岩淵) |
| 11:45 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | 11:45～12:30 運動療法 水中ウォーキング | | 11:45～12:30 運動療法 アイチ | 11:45～12:30 運動療法 スタビ | | 11:45～12:30 運動療法 コンディショニング | 11:45～12:30 運動療法 ヨガ | 11:45～12:30 運動療法 水中ウォーキング | 11:30～12:15 運動療法 関節リラックス | 11:45～12:30 運動療法 ウォーキングセラピー | 11:45～12:15 シェイプアップエクササイズ | 11:45～12:30 運動療法 やさしい | 11:45～12:30 運動療法 やさしい | 11:45～12:30 気候療法 江の島ウォー | 11:45～12:30 運動療法 アクアリズム | 11:45～12:30 運動療法 アクアリズム |
| 12:15 | ★★ ⑩ | | (後半質疑応答含む) ★ ⑩ | ライゼーション ★★ ⑦ | | セラピー ★～★★ ⑩ | ★★ ⑧ | ★★ ⑩ | ★ ⑧ | (後半質疑応答含む) ★ ⑩ | ★★ ⑦ | アクア ★ ⑮ | アクア ★ ⑮ | キングツアー ★～★★ ⑤ | ★★★ ⑩ | ★★★ ⑩ |
| 12:30 | (河野) | | (石米) | (菅原) | | (佐藤) | (定岡) | (河野) | (定岡) | (小室) | (亜希) | (山田) | | (井口) | (定岡) | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:15 | 13:00～13:30 温泉療法 入浴指導 | 13:00～13:45 運動療法 スマート | 13:00～13:45 運動療法 水中ウォーキング | 13:00～13:45 運動療法 姿勢改善 | 13:00～13:30 温泉療法 入浴指導 | 13:00～13:45 運動療法 アクアリズム | 13:00～13:45 運動療法 ピラティス | 13:00～13:45 運動療法 機能改善 | | 12:45～13:30 運動療法 ボディコントロール | 12:30～13:00 スタビライゼーション1 | | | | | 13:00～13:45 運動療法 ヨガ |
| 13:30 | (温泉利用指導者) | トレーニング ★★★ ⑦ | ★★ ⑮ | ストレッチ ★ ⑧ | (温泉利用指導者) | ★★★ ⑩ | ★★ ⑦ | 水中運動 ★★ ⑮ | | セラピー ★★★ ⑮ | (菅原) | | | | | ★★★ ⑧ |
| 13:45 | | (菅原) | (河野) | (荻野) | | (定岡) | (植松) | (河野) | | (小室) | | | | | | (定岡) |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:15 | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:45 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:20 | | | 18:00～18:20 運動療法 ショートプログラム | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |

入浴指導・栄養相談は、事前、当日予約でもご相談いただけます

スタビライゼーションは1日1レッスンのみ参加とさせていただきます

プログラムの種類と見方

水中運動 **フロア運動** **気候療法**

強度: ★★★ ややきつい(運動に慣れている方向き)

強度: ★★ 普通(少し運動に慣れている方向き)

強度: ★ 簡単(初参加・体力に自信の無い方向き)

- ・プログラム参加は、完全予約制となっており、**次回予約は1本までのご予約**となります。
- ・運動プログラムご予約の会員様は、参加前に1Fフロントにて受付をお済ませください。
- ・ご予約が定員人数に達した場合、キャンセル待ちに記入しプログラム開始前に2F事務所で確認してください。
- ・フロア運動のみの場合でも施設利用料がかかりますのでご注意くださいませ。
- ・キャンセルの場合は、お早めのご連絡をお願い致します。
- ※10分前までにチェックインが無い場合にはキャンセルとなり、キャンセル待ちの方が優先されます。
- ※祝日は全ての運動プログラムが休講となります。
- ※プログラム開始後10分を過ぎた場合には安全の為、参加できません。

※施設の都合により、プログラムの休止又はプログラム名や担当講師が予告なく変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。



電話: 0466-29-0686(ホリスティッククラブEnoshima直通)
0466-29-0688(代表) 営業時間 10:00～18:00