

12・1・2月プログラム

○アフグース ①11:50～②12:50～③15:50～④17:50～⑤18:50～
○ウォーターパールショー ①17:30～②19:30～

※1本目運動プログラム参加者施設入館 10:30～ 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)	プール(天陽泉)	2Fプールサイド	江の島島内	プール(天陽泉)	2Fプールサイド	プール(天陽泉)	2Fプールサイド	プール(天陽泉)	2Fプールサイド	プール(天陽泉)	2Fプールサイド	江の島島内	プール(天陽泉)	2Fプールサイド	
11:00																
11:15	11:00～11:45 運動療法 肩腰膝改善	11:00～11:45 運動療法 アンチエイジング	11:00～11:45 運動療法 ヨガ	11:00～11:45 気候療法 江の島ウォーキングツアー	11:00～11:45 運動療法 セラピーファン	11:00～11:45 運動療法 関節リラックス	11:00～11:45 運動療法 脂肪燃焼アクア	11:00～11:45 運動療法 肩こり腰痛予防体操	11:00～11:45 運動療法 ボディコントロールセラピー	11:00～11:45 運動療法 フラダンス	11:00～11:45 運動療法 スポーツアクア	11:00～11:45 運動療法(レギュラー) ストレッチ		11:00～11:45 運動療法 やさしいアクア		
11:30	★ ⑩ 水中運動 (河野)	★★ ⑩ (石米)	★ ⑮ (渡部)	★～★★ ⑩ (菅原)	★ ⑩ (佐藤)	★ ⑮ (井口)	★★ ⑮ (飯田)	★ ⑮ (定岡)	★★ ⑮ (韓)	★ ⑩ (カヴェナ)	★★ ⑮ (岩淵)	★ ⑮ (井口)		★ ⑮ (岩淵)		
11:45																
12:00								11:55～12:40		運動療法(共通)						
12:15	12:00～12:45 運動療法 水中ウォーキング	12:00～12:45 運動療法 アイチ	12:00～12:45 運動療法 スタビライゼーション		12:00～12:45 運動療法 コンディショニングセラピー	12:00～12:45 運動療法 ヨガ	12:00～12:45 運動療法 やさしいアクア	運動療法 関節リラックス	12:00～12:45 運動療法 ウォーキングセラピー	12:00～12:30 サーキットトレーニング	12:00～12:45 運動療法 やさしいアクア		12:00～12:45 気候療法 江の島ウォーキングツアー	12:00～12:45 運動療法 アクアリズム		
12:30	★★ ⑩ (河野)	★★ ⑪ (石米)	★★ ⑮ (菅原)		★～★★ ⑩ (佐藤)	★★ ⑮ (定岡)	★ ⑮ (井口)	★ ⑮ (定岡)	★ ⑩ (小室)	★★ ⑮ (小室)	★ ⑮ (岩淵)		★～★★ ⑩ (井口)	★★★ ⑩ (定岡)		
12:45																
13:00				前日までの予約												
13:15				13:00～13:30 温泉療法(2Fホリスティッククラブ) 入浴指導 (温泉利用指導者)	13:00～13:45 運動療法 アクアリズム			13:00～13:45 食事療法 栄養相談	13:00～13:45 運動療法 ボディコントロールセラピー	13:00～13:45 運動療法 スタビライゼーション						
13:30					★★★ ⑩ (定岡)			13:30～14:15 運動療法 肩腰膝改善 水中運動	★★ ⑮ (河野)			13:30～14:15 運動療法 ポールエクササイズ		★★ ⑮ (岩淵)	13:30～14:15 運動療法 ヨガ	
13:45	13:30～14:15 運動療法 スマートトレーニング	13:30～14:15 運動療法 水中ウォーキング	13:30～14:15 運動療法 関節リラックス	13:30～14:15 食事療法 栄養相談					★★ ⑮ (小室)	★★ ⑮ (菅原)						
14:00	★★★ ⑮ (菅原)	★★ ⑮ (河野)	★ ⑮ (荻野)	管理栄養士 (内野)				14:00～14:45 運動療法 ピラティス							★★ ⑮ (定岡)	
14:15									14:00～14:45 運動療法 スポーツアクア							
14:30									★★ ⑮ (飯田)							
14:45																
15:00																
18:30																
18:45		18:30～19:15 運動療法 肩腰膝改善														
19:00		★★ ⑮ (河野)														
19:15																

栄養相談は、4日前にご予約頂ければ、木曜日13:00～・火曜日13:30～以外でもご相談頂けます。栄養相談の際には、3日間のお食事記録を提出をお願い致します。

プログラムの種類と見方

水中運動 フロア運動 気候療法 食事療法 温泉療法

18:30～19:15
運動療法(レギュラー)
肩腰膝改善
水中運動
★★ ⑮
(河野)

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)

⑮=定員

- ・プログラム参加は、完全予約制となっており、1日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、キャンセル待ちをご利用くださいませ。
- ・金曜日「ボディコントロール・セラピー」は1日1レッスンのみの参加とさせていただきます。
- ・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分前までに受付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。

