

6・7・8月プログラム

○アウトプグース ①11:20～ ②12:40～ ③14:20～ ④17:20～ ⑤19:50～
 ○ウォーターホールショー 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								
10:30	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
10:45	10:30～11:15 運動療法 肩腰膝改善	10:30～11:15 運動療法 アンチエイジング	10:30～11:15 運動療法 ヨガ	10:30～11:15 気候療法 江の島ウォーキングツアー	10:30～11:15 運動療法 セラピーファン	10:30～11:15 運動療法 関節リラックス	10:30～11:15 運動療法 脂肪燃焼アクア	10:30～11:15 運動療法 肩コリ腰痛予防体操	10:30～11:15 運動療法 ボディコントロールセラピー	10:30～11:15 運動療法 フラダンス	10:30～11:15 運動療法(共通) スポーツアクア	10:30～11:15 運動療法 ストレッチ	10:30～11:15 気候療法 江の島ウォーキングツアー	10:30～11:15 運動療法 やさしいアクア	
11:00	水中運動 ★ ⑮ (河野)	★ ★ ⑮ (石米)	★ ⑮ (渡部)	★ ★ ★ ⑩ (菅原)	★ ⑮ (佐藤)	★ ⑮ (井口)	★ ★ ⑮ (飯田)	★ ⑮ (定岡)	★ ★ ⑮ (韓)	★ ⑩ (カヴェナ)	★ ★ ⑮ (岩瀨)	★ ⑮ (古田)	★ ★ ★ ⑩ (井口)	★ ⑮ (古田)	
11:15	(河野)	(石米)	(渡部)	(菅原)	(佐藤)	(井口)	(飯田)	(定岡)	(韓)	(カヴェナ)	(岩瀨)	(古田)	(井口)	(古田)	
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 スタビライゼーション		11:45～12:30 運動療法 コンディショニングセラピー	11:45～12:30 運動療法 ヨガ	11:45～12:30 運動療法 やさしいアクア	11:45～12:30 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 サーキットトレーニング	11:45～12:30 運動療法 やさしいアクア			11:45～12:30 運動療法 アクアリズム	
12:15	★ ★ ⑮ (河野)	★ ★ ⑮ (石米)	★ ★ ⑮ (菅原)		★ ★ ★ ⑩ (佐藤)	★ ★ ⑮ (定岡)	★ ⑮ (未定)	★ ⑮ (定岡)	★ ⑩ (小室)	★ ★ ⑮ (岩瀨)	★ ⑮ (古田)			★ ★ ★ ⑩ (定岡)	
12:30	(河野)	(石米)	(菅原)		(佐藤)	(定岡)	(未定)	(定岡)	(小室)	(岩瀨)	(古田)			(定岡)	
13:00				前日までの予約					12:45～13:30						
13:15	13:00～13:45 運動療法 スマートトレーニング	13:00～13:45 運動療法 水中ウォーキング	13:00～13:45 運動療法 関節リラックス	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 運動療法 肩腰膝改善 水中運動	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		13:00～13:45 運動療法 ポールエクササイズ		13:00～13:45 運動療法 ヨガ	13:00～13:45 運動療法 ヨガ
13:30	★ ★ ★ (菅原)	★ ★ ⑮ (河野)	★ ⑮ (荻野)	13:30～14:15 食事療法 栄養相談	★ ★ ★ ⑩ (定岡)		★ ★ ⑮ (河野)	管理栄養士 (内野)	★ ★ ⑮ (小室)	★ ★ ⑮ (菅原)		★ ★ ⑮ (岩瀨)		★ ★ ⑮ (定岡)	★ ★ ⑮ (定岡)
13:45	(菅原)	(河野)	(荻野)	食事療法 栄養相談 管理栄養士 (内野)	(定岡)		(河野)	(内野)	(小室)	(菅原)		(岩瀨)		(定岡)	(定岡)
14:00															
14:15									14:00～14:45 運動療法 スポーツアクア	14:00～14:45 運動療法 アナユフルノローゴ		14:00～14:30 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) 前日までの予約			
14:30									★ ★ ⑮ (飯田)	★ ★ ⑮ (西沢)					
14:45															
15:00															
18:30															
18:45		18:30～19:15 運動療法 肩腰膝改善							18:30～19:15 運動療法 脂肪燃焼アクア						
19:00		水中運動 ★ ★ ⑮ (河野)							★ ★ ⑮ (河野)						
19:15		(河野)							(河野)						



時間変更



プログラムの種類と見方

水中運動 フロア運動 気候療法

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。

HOLISTIC CLUB
ホリスティッククラブ ENOSHIMA
Enospa

プログラム レッスン詳細表

グループレッスン 【水中運動】	定員	所要時間	内 容	症状別のご案内									
				運動器系			循環器系				リラクゼーション		
				肩こり	腰痛	膝痛	ダイエット	高血圧	糖尿病	心疾患	自律神経	リラクゼーション	
肩腰膝改善 水中運動	15名	45分	水圧で静脈還流を促進します。浮力を利用し、関節の負担を軽減し水流を発生させる事でしなやかな筋肉を作ります。	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
ストレッチ& ウォーキング	15名	45分	用具は使用せず、凝り固まった筋肉をお水の特性を使ってほぐします。運動の最も基本であるウォーキングで脂肪燃焼にも効果的なプログラム。	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
アンチエイジング	15名	45分	アクアエクササイズの基本動作を中心に、基礎代謝低下予防改善のプログラム。	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
アクアバランス	15名	45分	水中でゆったりとした動きを中心に行いバランス機能向上を図るプログラム。 ※ヌードル使用	★	★	★	★		★			★	
コンディショニング セラピー	15名	45分	転倒予防改善・生活習慣病予防改善を前提として、様々な手技を組み合わせたセラピープログラム。 ※バランスリング使用	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
アイチ	15名	45分	決まった動作手順を呼吸に合わせて行うリラクゼーション・プログラム。全身の『気』の流れを整える効果もあります。	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
アクアリズム	15名	45分	リズムに合わせて水中で様々な動きを行います。心肺機能を高めたい方や汗をかきたい方にお勧めです。	★	★	★	★		★			★	
🍃 やさしいアクア	15名	45分	水中運動の導入クラスです。水に慣れていない方や体力に自信のない方におすすめのプログラム。	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
脂肪燃焼アクア	15名	45分	水の特性を活かしながら有酸素運動や筋力トレーニングを行います。関節や腰への負担が少ない水中での脂肪燃焼を目指します。	★	★	★	★						
ボディコントロール セラピー	15名	45分	ハイドロ・トーンを使用し、ウォーキングなどの全身運動と肩甲骨周りの動作を中心とした生活習慣予防プログラム。 ※ハイドロ・トーン、他使用	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
セラピーファン	15名	45分	簡単な動作を行うことにより、無理なく循環器機能を向上させ、ストレス解消にも繋がるプログラム。	★	★	★	★		★			★	
スポーツアクア	10名	45分	プログラムの特徴はアンバランスの解消です。同じ方向へ捻る動作が多いので腰痛予防としても効果的です。競技力アップとしてもご利用下さい。	★	★	★	★						
【フロア運動】													
関節リラックス	15名	45分	ストレッチポールを使用し、凝り固まった筋肉をほぐします。肩や骨盤周りの関節の可動域を広げます。	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
リンパリラックス	15名	45分	セルフマッサージやストレッチ・軽い筋トレでリンパの流れを良くします。デトックス効果や、免疫力の向上が期待できます。	★	★	★	☆	☆				☆	★
スマート トレーニング	15名	45分	短時間の自分の体重を使ったトレーニングを行うクラスで、身体の引き締めが期待できます。筋肉を落とさたくない方におススメです。	☆	☆	☆	★						
ストレッチ	15名	45分	ゆっくりと筋肉を伸ばします。腰痛や膝痛を改善する方にもお勧めです。リラクゼーションとして、障害予防や血行促進としての効果も期待できます。	★	★	★	★	☆	☆	☆	☆	★	★
肩凝り腰痛予防体操	15名	45分	ストレッチポールで姿勢や関節が正しい位置にいられるように身体を動かします。これらの筋肉を整え、身体のバランスを取り、肩こりや腰痛予防を目指します。	★	★	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
フラダンス	15名	45分	姿勢改善、癒し効果抜群の初心者の方でも楽しめるレッスンです。ハワイオアフ島出身カネフラダンサーの指導をお楽しみください。	★	★		☆	☆	★	☆	☆	★	★
ヨガ	15名	45分	日本3大弁財天の御膝元で、心と体を整えます。温泉やプールで体を温め筋肉を柔らかくした状態で参加されるとリラックス効果も高まります。	★	★	★	☆	☆				★	★
ポールエクササイズ	15名	45分	ストレッチポールを使用し、バランス能力向上を中心としたエクササイズを行います。転倒予防・姿勢の改善が期待できます	★	★	★	★						
【気候療法】 島内を吹き抜ける潮風を感じ森林の中を歩くことで、ストレス解消や心肺機能を高めます。													
江の島 ウォーキングツアー	10名	45分	江の島の大気には湿気や塩分を含んでおり、体に適度な刺激を与え新陳代謝を活発にし、心肺機能を高めます。楽しく歩きましょう！	★	★	☆	★	★	★	★	★	★	
プライベートレッスン 水中運動・フロア運動 ※有料プログラム ※3日前までにご予約下さい。(当日でも対応可能な場合にご対応させていただきます。)													
個別指導	1名	30分 60分	お客様一人一人の体に合わせて、水中運動・フロア運動を個別で指導させていただきます。	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
栄養相談	1名	30分 60分	管理栄養士が、お客様一人一人の目的に合わせて、食事の取り方、栄養バランス指導させていただきます。 3日間の食事記録の提出をお願い致します。	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
ワッツ	1名	45分	水中の浮遊感の中でやさしくマッサージ&ストレッチされる感覚は、陸上でのトリートメントでは考えられないほどのリラクゼーションを生み出します。施設貸切です。									★	★

※☆・・・症状の度合いによって異なる為、ご利用される前にご相談ください。

※ご自身の既往歴、その日の体調の変化等すべて申告し、体調が悪い時は自己の責任の上で無理をせずプログラムの参加を中止、もしくは中断してください。