



Group Exercise Timetable

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
	7:00am-8:00am YOGA (Komiya)	7:00am-8:00am BODY REFRESHING (Yoshida)	7:00am-8:00am YOGA (Saito)	7:00am-8:00am PILATES (Ogawa)		6:30am-7:30am Studio Close 60min
9:00am-10:00am DETOX YOGA (Arisa)						9:00am-10:00am YOGA (Saito)
	2:00pm-3:00pm SPINE CONDITIONING (Masubuchi)		2:00pm-3:00pm HULA (Nagayoshi)			
		3:00pm-4:00pm PILATES (Noguchi Sanae)				3:00pm-4:00pm RELAX YOGA (Mnabe)
					6:30pm-7:30pm PILATES (Shina)	

2020年10月1日(木)からのスケジュールです。
 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 Thursday, 1 October 2020.

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 3,000 per person for 1 class, JPY 2,000 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.
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.
背骨コンディショニング SPINE CONDITIONING	このクラスは日常生活で使用している背骨を、正しい位置に調整しながら身体の歪みや筋肉のバランスを整えるクラスです。 In this class, the spine used in daily life is adjusted to the correct position and the body is strained and the muscles are balanced.
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.
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ックスクラスです。 A relaxing class combines self massage and yoga movements for stimulating lymphatic flow.
リラックスヨガ RELAX YOGA	ゆったりとした動きで行う、自律神経のバランスを整えるクラスです。 A class of gentle and sustained movement and poses designed to reset the balance of the autonomic nervous system.