



## Group Exercise Timetable

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
	7:00am-8:00am BODY REFRESHING (Yoshida)	7:00am-8:00am YOGA (Fumiko)	7:00am-8:00am YOGA (Saito)	7:00am-8:00am PILATES (Ogawa)		
9:00am-10:00am DETOX YOGA (Shina)						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)				3:00pm-4:00pm RELAX YOGA (Manabe)
					6:30pm-7:30pm PILATES (Shina)	

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。  
レッスンは事前予約制となります。  
また、レッスン開始後の途中入場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) 60分 3,800円  
※表示料金には税金・サービス料が含まれます。

All classes and instructors are subject to change without notice.  
Advance reservation is required to attend the lesson.  
Please note that entry is not permitted after the lesson has started.

Group exercise fees for registered guests: JPY 3,800 per person for 1 class.  
\*Prices inclusive of tax and 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。 Breathing exercises and poses to coordinate the whole body, relieving stress in the body and mind.
ピラティス PILATES	主に体幹部を鍛え、理想的な姿勢や体型を作ります。 Primarily trains the torso, creating an ideal posture and body shape.
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。 Improve physical distortions and muscle imbalances through deep breathing while strengthening core muscles and adjusting the pelvis to the correct position.
背骨コンディショニング SPINE CONDITIONING	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。 Class to adjust the spine used in daily life to the correct position while balancing the body's distortions and muscles.
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 with tropical rhythms. A perfect class to help improve the body shape in a fun and beautiful environment.
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 combining self-massage to improve lymphatic flow and yoga poses.
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.