



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 (Kyoco)	7:00am-8:00am YOGA (Saito)	7:00am-8:00am PILATES (Yuna)		
9:00am-10:00am DETOX YOGA (Shina)						9:00am-10:00am YOGA (Saito)
	2:00pm-3:00pm HATHA YOGA (Shina)		2:00pm-3:00pm HULA (Nagayoshi)			
		3:00pm-4:00pm PILATES (Noguchi)				3:00pm-4:00pm BEGINNER PILATES (Furuya)
					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.
ハタ ヨガ HATHA YOGA	「太陽と月」「動と静」の調和を大切に、ポーズと呼吸を整えながら深いリラクセスへと導く伝統的なヨガです。 Traditional yoga focusing on the harmony of "Sun and moon" and "movement and stillness", guiding you into deep relaxation through carefully controlled poses and breath.
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クセスクラスです。 A relaxing class combining self-massage to improve lymphatic flow and yoga poses.