



April 1, 2026 - March 31, 2027 Group Lessons

	日(SUN)	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)		
10:00			10:00~10:45 リフレッシュヨガ Refreshing Yoga						
11:00		11:00-12:00 ボディトリートメント Body Treatment	11:00-12:00 フラダンスエクササイズ Hula Dance Exercise	11:00-12:00 ヨガ Yoga	11:00-12:00 優しいフラダンスエクササイズ Beginner Hula Dance Exercises	11:00-12:00 動くボディトリートメント Moving Body Treatment			
13:00							13:00-14:00 アクアビクス Aqua Aerobics		
14:00		14:00-15:00 エアロビクス中級 Aerobics Intermediate	14:00-15:00 ヨガ Yoga	14:00-15:00 スイムレッスン Swim Lessons	14:00-15:00 美脚&ヒップアップ ピラティス Beautiful Pilates	14:00-15:00 アクアビクス Aqua Aerobics	14:00-15:00 エアロビクス初級 Aerobics Beginner	14:00-15:00 プールサイド ピラティス Poolside Pilates	14:30-15:30 ボクササイズ Boxercise
15:00	15:00-16:00 シェイプトレーニング Shape Training			15:00-15:15 水中ウォーキング Underwater Walking		15:00-15:15 水中ウォーキング Underwater Walking			
17:00						17:00-18:00 ダイエットに健康に アクティブトレーニング Active Training for Dieting and Health			
18:00						18:00-19:00 スイムレッスン Swim Lessons			
19:00		19:00-20:00 ワークアウト (ダンベル/ステップ台等使用)	19:00-20:00 エアロビクス初級 Aerobics Beginner	19:00-20:00 いまだ聞けない体幹トレーニング & HIITトレーニング Core Training HIIT Training	19:00-20:00 エアロビクス中級 Aerobics Intermediate	19:00-19:15 水中ウォーキング Underwater Walking			

- 各レッスンには最大定員数がございます。
- 該当レッスン当日の7:00~予約を受け付けております。
- レッスン開始後の途中参加は、他のお客様にご迷惑がかかる為、お断りしております。
- 宿泊のお客様はレッスン受講料1,100円(税込)がかかります。
- 2026年度休講日: 5/2~5/6、8/13~8/16、9/19~9/23、12/30~1/3 (左記以外の祝日はレッスンを)

- Each lesson has a maximum number of participants.
- Reservations are accepted from 7:00 on the day of the lesson.
- We do not allow you to join a lesson once it has started, as this will cause inconvenience to other c
- A lesson fee of 1,100 yen (tax included) will be charged to guests staying overnight.
- Cancelled days for 2026: May 2nd to 6th, August 13th to 16th, September 19th to 23rd, December 30th to January 3rd