



2025.4.1. ~ 2026.3.31 Group Lesson Information

| | 日 (SUN) | 月 (MON) | 火 (TUE) | 水 (WED) | 木 (THU) | 金 (FRI) | 土 (SAT) | |
|-------|--|--|---|--|--|--|--|------------------------------------|
| 10:00 | | | ①10:00-10:45 優しい フラダンスエクササイズ Gentle Hula dance Exercise | | 10:00~10:45 リフレッシュヨガ Refreshing Yoga | 10:30-11:30 動く ボディートリートメント Moving Body Treatment | | |
| 11:00 | | 11:00-12:00 太極拳 入門・初級編 Tai Chi Introductory/Beginner | ②11:00-12:00 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 ボディー トリートメント Body Treatment | 11:00-12:00 スイムレッスン Swimming Lessons | | |
| 12:00 | | | | | | 12:00-12:15 水中ウォーキング Underwater Walking | | |
| 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 Swimming Lessons | 14:00-15:00 ストレッチポール コンディショニング Stretch pole Conditioning | 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 ヒトフィット Human Fit |
| 15:00 | 15:00-16:00 シェイプトレーニング Shapes Training | | | 15:00-15:15 水中ウォーキング Underwater Walking | | | 15:00-16:00 ボクササイズ Boxercise | |
| 16:00 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | 18:00-19:00 いまさら聞けない体幹トレーニング & HIITトレーニング Core training and HIIT training that you can't ask about anymore | | 18:00-19:00 ダイエットに健康に アクティブ トレーニング For diet and active Training | 18:00-19:00 スイムレッスン Swimming 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) Workout | 19:00-20:00 エアロビクス初級 Aerobics Beginner | | 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 | |
| 20:00 | | | | | | | | |

- 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。
- 2025年度は祝日もレッスンを開催いたします。

- There is a maximum number of participants for each lesson.
Reservations start at 7:00a.m. on the day.
- We do not allow you to join once the lesson has started.
- Please note that lessons may be cancelled.
- Guests staying at the hotel will be charged 1,100yen to take the course.