

# スパ・サルーテ 固定レッスン スケジュール (2022.10月21日～)

|       | 月                                 | 火                        | 水  | 木                        | 金                        | 土                                 | 日                                   |
|-------|-----------------------------------|--------------------------|--|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 6:00  | 6:00 open 無人営業(6:00～9:00)         |                          |  |                          |                          |                                   |                                     |
| 9:00  | 10:30～10:45<br>のびのびストレッチ          | 10:30～10:45<br>のびのびストレッチ | 10:30～10:45<br>のびのびストレッチ                 | 10:30～10:45<br>のびのびストレッチ | 10:30～10:45<br>のびのびストレッチ | 10:30～10:45<br>のびのびストレッチ          | 10:30～10:45<br>のびのびストレッチ            |
| 14:00 |                                   |                          |  |                          |                          |                                   |                                     |
| 14:30 | 14:30～15:00<br>ヨガストレッチ30<br>坂内 弓子 |                          | NEW<br>14:30～15:00<br>ダンベルEX<br>スパサルスタッフ |                          |                          | 14:30～15:00<br>ビギナーズヨガ30<br>坂内 弓子 |                                     |
| 19:00 | 19:00～19:45<br>ゆるりと夜ヨガ45<br>坂内 弓子 |                          | 19:00～19:30<br>ヨガストレッチ30<br>坂内 弓子        |                          |                          |                                   | 無人営業<br>(15:00～22:30)<br>22:30close |
| 21:00 | 22:30 close 無人営業 (21:00～22:30)    |                          |  |                          |                          |                                   |                                     |
| 22:30 |                                   |                          |  |                          |                          |                                   |                                     |

・開始15分前よりスパ・サルーテフロントにて整理券を配布いたします。レッスン参加時に整理券をインストラクターに渡してください。

定員10名になり次第、締切とさせていただきます。

・レッスンの時間は芝生エリアが使用できません。ストレッチを行う場合はレッスン終了までお待ちいただくか、空きスペースでお願い致します。

・のびのびストレッチは非会員の方も無料で参加ができます。非会員の方はうるおい館フロントで参加チケットをもらってください。

## スパ・サルーテ レッスンご案内

|           |  |
|-----------|--|
| ビギナーズヨガ30 | ヨガ初めての方にオススメ！どんなスタイルのヨガにも共通するヨガの基本のポーズをじっくり丁寧に練習します。ヨガ経験者にとっても改めて基本に立ち返るきっかけ作りになります。       |
| ヨガストレッチ30 | 深い呼吸に合わせストレッチベースのポーズを行います。繰り返しポーズを行うことで身体の柔軟性を高めていきます。                                     |
| ゆるりと夜ヨガ45 | あらゆるポーズで1日疲れを心地よくほぐし心身の疲れもほどいていきます。疲れが溜まりやすい肩周辺や腰、そして足のむくみをスッキリ解消。全身の疲労回復、ゆがみの解消、安眠に効果的です。 |
| のびのびストレッチ | 全身の筋肉を柔軟性を高めて可動域を広げます。運動前や後にオススメです。  |
| ダンベルEX    | 軽量ダンベル(1～5キロ)を使い筋肉を鍛え基礎代謝を上げていきます。ボディの引き締めと筋力アップに効果的!!                                     |