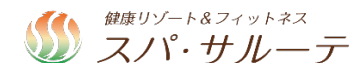


スパ・サルーテ レッスンスケジュール (2022.11月21日～)

	月	火	水	木	金	土	日
	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日
6:00	6:00 open					9:00～9:55 ホットヨガ体験会 坂内 弓子	女性限定レッスン 事前予約制 7名
9:00	無人営業(6:00～9:00)						
	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	気軽に走ろう!!! RAN・LAN・ ランニングイベント	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル
11:00							
14:30	14:30～15:00 ヨガストレッチ30 坂内 弓子				14:30～15:00 ダンベLEX 酒井 太郎	14:30～15:00 ヨガストレッチ30 坂内 弓子	
19:00	19:00～19:45 ゆるいと夜ヨガ45 坂内 弓子	19:00～19:30 ダンベLEX 酒井 太郎			19:00～19:45 ビギナーズヨガ45 坂内 弓子	19:00～19:30 ポールストレッチ 酒井 太郎	無人営業 (15:00～22:30) 22:30close
20:00							
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7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。
- ・ストレッチ&ダンベル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 レッスンスケジュール (2022.11月28日～)



	月	火	水	木	金	土	日
	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日
6:00	6:00 open 無人営業(6:00～9:00)						
9:00	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル
11:00							
14:30	14:30～15:00 ヨガストレッチ30 坂内 弓子		14:30～15:00 スパトレ(股) 笠井 尚樹		14:30～15:00 ダンベルEX 酒井 太郎	14:00～14:45 ビギナーズヨガ45 坂内 弓子	
19:00	19:00～19:45 ゆるいと夜ヨガ45 坂内 弓子	19:00～19:30 ダンベルEX 酒井 太郎	19:00～19:30 ヨガストレッチ 坂内 弓子			19:00～19:20 THE おなか 酒井 太郎	無人営業 (15:00～22:30) 22:30close
20:00							
21:00	22:30 close 無人営業(21:00～22:30)						
22:30							

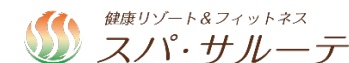
- ・開始15分前よりスパ・サルーテフロントにて整理券を配布いたします。レッスン参加時に整理券をインストラクターに渡してください。
定員7名になり次第、締切とさせていただきます。
- ・レッスンの時間は芝生エリアが使用できません。ストレッチを行う場合はレッスン終了までお待ちいただくか、空きスペースをお願い致します。
- ・ストレッチ&ダンベルは非会員の方も無料で参加ができます。非会員の方はうるおい館フロントで参加チケットをもらってください。

スパ・サルーテ レッスンスケジュール (2022.12月5日～)

	月	火	水	木	金	土	日
	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日
6:00	6:00 open 無人営業(6:00～9:00)						
9:00	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル
11:00							
14:30	14:30～15:00 ヨガストレッチ30 坂内 弓子		14:30～15:00 スパトレ(股) 笠井 尚樹		14:30～15:00 ポールストレッチ 坂内 弓子	14:00～14:45 ビギナーズヨガ45 坂内 弓子	
19:00	19:00～19:45 ゆるいと夜ヨガ45 坂内 弓子	19:00～19:30 ダンベルEX 酒井 太郎	19:00～19:30 ヨガストレッチ 坂内 弓子		19:00～19:20 THE おなか 酒井 太郎		無人営業 (15:00～22:30) 22:30close
20:00							
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7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、空きスペースをお願い致します。
- ・ストレッチ&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 レッスンスケジュール (2022.12月12日～)



	月	火	水	木	金	土	日
	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日
6:00	6:00 open 無人営業(6:00～9:00)						
9:00	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:00 ストレッチ&ダンベル
11:00							
14:30	14:30～15:00 ヨガストレッチ30 坂内 弓子		14:30～15:00 スパトレ(股) 笠井 尚樹		14:30～15:00 ダンベルEX 酒井 太郎		
19:00	19:00～19:45 ゆるいと夜ヨガ45 坂内 弓子	19:00～19:30 ダンベルEX 酒井 太郎	19:00～19:30 ポールストレッチ 坂内 弓子			19:00～19:30 ポールストレッチ 酒井 太郎	
20:00							無人営業 (15:00～22:30) 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7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、空きスペースをお願い致します。
- ・ストレッチ&ダンベルは非会員の方も無料で参加ができます。非会員の方はうら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45	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	深い呼吸に合わせて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。
ゆるいと夜ヨガ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。
ストレッチ&ダンベル	ストレッチとダンベル体操が両方楽しめるレッスンです。全身の筋肉を柔軟性を高め、ダンベルで筋肉を鍛えましょう(▽)/
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。ポティの引き締めと筋力アップに効果的!!
THE おなか	おなかを中心とした体幹トレーニング。おなかを引き締めたい方大歓迎!!! どなたでもご参加できます。
ポールストレッチ	日常生活で起る筋肉の緊張を和らげ、骨格を本来の正しい状態へ導きます。全身疲労の緩和やリラクゼーション効果もあります。