

10・11月のプログラム

※施設入館受付開始 9:55～



	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
	プール(天陽泉)	プール(天陽泉)	2Fホリスティッククラブ	江の島島内	プール(天陽泉)	2Fホリスティッククラブ	プール(天陽泉)	2Fホリスティッククラブ	プール(天陽泉)	2Fホリスティッククラブ	プール(天陽泉)	2Fホリスティッククラブ	江の島島内	プール(天陽泉)	2Fホリスティッククラブ
10:30	10:30～11:15 運動療法 肩腰膝改善 水中運動 ★ (河野)	10:30～11:15 運動療法 アンチエイジング ★★ (石米)		10:30～11:15 気候療法 江の島ウォーキングツアー ★★ (角谷)	10:30～11:15 運動療法 コンディショニングセラピー ★～★★ (佐藤)	10:30～11:15 運動療法 リンパリラックス ★ (松本)		10:30～11:15 運動療法 肩こり腰痛予防体操 ★ (定岡)	10:30～11:15 運動療法 ボディコントロールセラピー ★★ (佐藤)	10:30～11:15 運動療法 フラダンス ★ (カヴェナ)		10:30～11:15 運動療法 ポールエクササイズ ★★ (角谷)	10:30～11:15 気候療法 江の島ウォーキングツアー ★★ (古田)	10:30～11:15 運動療法 やさしいアクア ★ (古田)	
11:00															
11:30			2Fホリスティッククラブ												
11:30	11:30～12:15 運動療法 ストレッチ&ウォーキング ★★ (河野)	11:30～12:15 運動療法 アイチ ★ (石米)	11:30～12:15 運動療法 ボールエクササイズ ★★ (角谷)		11:30～12:15 運動療法 セラピーウォーキング ★ (佐藤)	11:30～12:15 運動療法 ヨガ ★★ (定岡)	11:30～12:15 運動療法 やさしいアクア ★ (仮野)	11:30～12:15 運動療法 関節リラックス ★ (定岡)	11:30～12:15 運動療法 セラピーファン(後半15分質疑応答) ★ (小室)	11:30～12:00 スマートトレーニング ★★★ (角谷)	11:30～12:15 運動療法 やさしいアクア ★ (古田)			11:30～12:15 運動療法 アクアリズム ★★★ (定岡)	
12:00															
12:30	12:30～12:50 ストレッチ ★ (河野)	プログラム変更	12:30～12:50 腹筋エクササイズ ★★ (角谷)	前日までの予約 12:15～12:45 温泉療法(2Fホリスティッククラブ) 入浴指導 (温泉利用指導者)	担当変更	12:30～12:50 腰痛予防		12:30～12:50 腰痛予防	12:30～13:15 運動療法 ボディコントロールセラピー(ベーシック) ★★ (小室)	12:30～12:50 猫背予防	前日までの予約 12:30～13:00 温泉療法(メディカルセンター) 入浴指導 (温泉利用指導者)				
13:00	2Fホリスティッククラブ	前日までの予約	2Fホリスティッククラブ							2Fホリスティッククラブ		2Fホリスティッククラブ		2Fホリスティッククラブ	2Fホリスティッククラブ
13:00	13:00～13:45 運動療法 スマートトレーニング ★★★ (角谷)	13:00～13:45 運動療法 テニスアクア(スポーツアクア) 参加費2,000円 (角谷)	13:00～13:45 運動療法 リンパリラックス ★ (松本)	13:00～14:00 食事療法 個別栄養相談 4日前までの予約 食事記録3日分提出 管理栄養士 (内野)	13:00～13:45 運動療法 アクアリズム ★★★ (定岡)		13:00～13:45 運動療法 肩腰膝改善水中運動 ★★ (河野)	13:00～14:00 食事療法 個別栄養相談 4日前までの予約 食事記録3日分提出 管理栄養士 (内野)	13:00～14:15 運動療法 テニスアクア(スポーツアクア) 参加費2,000円 (角谷)	13:00～13:45 運動療法 ヨガ ★ (松本)		13:00～13:45 運動療法 ストレッチ ★ (古田)		13:00～13:45 運動療法 ヨガ ★★ (定岡)	
13:30															
14:00															
17:30	17:30～17:50 ストレッチ		17:30～17:51 腹筋エクササイズ					17:30～17:50 腰痛予防	17:30～17:50 腰痛予防	17:30～17:50 猫背予防					
18:30															
18:30		18:30～19:15 運動療法 肩腰膝改善水中運動 ★★ (河野)					18:30～19:15 運動療法 脂肪燃焼アクア ★★ (河野)								

プログラムの種類と強度一覧

水中運動 フロア運動 個人指導 気候療法 アスリート

強度:★★★ ややきつい(運動に慣れている方向き)
 強度:★★ 普通(少し運動に慣れている方向き)
 強度:★ 簡単(初参加・体力に自信のない方向き)

プログラムご利用のお客様へ

- ・プログラム参加は、完全予約制となっております、1日1本までのご予約となります。※必ず事前のご予約をお願い致します。
 - ・運動プログラムご予約の会員様は、参加前に必ず1F受付にて受付をお済ませください。
 - ・定員人数に達した場合、ご予約はお受け出来ませんのでご了承ください。キャンセル待ちをご利用くださいませ。
 - ・金曜日「ボディコントロール・セラピー」は1日1レッスンのみの参加とさせていただきます。
 - ・フロア運動のみの場合でも施設利用料がかかりますのでご注意くださいませ。
 - ・キャンセルの場合は、お早めのご連絡をお願い致します。
- ※10分前までに受付が無い場合にはキャンセルとなり、キャンセル待ちの方が優先されます。

ショートレッスン

平日のみ、15分間のショートレッスンを
 行います。予約なしで当日2F運動フロアに
 お越し頂ければ参加可能です。
 10分前から入場可能となります。
 ○定員:15名
 ○場所:2階運動フロア
 ○参加費:ホリスティッククラブ会員 無料
 一般 540円(税込)

12月 1週間プログラム

※運動プログラム参加者施設入館受付開始 **10:30** ~



月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
プール(天陽泉)	プール(天陽泉)	2F運動フロア	江の島島内	プール(天陽泉)	2F運動フロア	プール(天陽泉)	2F運動フロア	プール(天陽泉)	2F運動フロア	プール(天陽泉)	2F運動フロア	江の島島内	プール(天陽泉)	2F運動フロア
11:00 11:00~11:45 運動療法(レギュラー) 肩関節改善 水中運動 ★ (河野)	11:00~11:45 運動療法(レギュラー) アンチエイジング ★★ (石米)		11:00~11:45 気候療法(レギュラー) 江の島ウォーキングツアー ★★ (角谷)	11:00~11:45 運動療法(レギュラー) コンディショニングセラビー ★~★★ (佐藤)	11:00~11:45 運動療法(レギュラー) リンパリラックス ★ (松本)		11:00~11:45 運動療法(レギュラー) 肩こり腰痛予防体操 ★ (定岡)	11:00~11:45 運動療法(レギュラー) ボディコントロールセラビー ★★ (佐藤)	11:00~11:45 運動療法(レギュラー) フラダンス ★ (カヴェナ)		11:00~11:45 運動療法(レギュラー) ポールエクササイズ ★★ (角谷)	11:00~11:45 気候療法(レギュラー) 江の島ウォーキングツアー ★★ (古田)	11:00~11:45 運動療法(レギュラー) やさしいアクア ★ (古田)	
12:00 12:00~12:45 運動療法(レギュラー) ストレッチ&ウォーキング ★★ (河野)	12:00~12:45 運動療法(レギュラー) アイチ ★★ (石米)	12:00~12:45 運動療法(レギュラー) ポールエクササイズ ★★ (角谷)	前日までの予約 12:45~13:15 温泉療法(2F#1515151515) 入浴指導 (温泉利用指導者)	12:00~12:45 運動療法(レギュラー) セラビーウォーキング ★ (佐藤)	12:00~12:45 運動療法(レギュラー) ヨガ ★★ (定岡)	12:00~12:45 運動療法(レギュラー) やさしいアクア ★ (仮野)	12:00~12:45 運動療法(レギュラー) 関節リラックス ★ (定岡)	12:00~12:45 運動療法(レギュラー) セラビーファン ★ (小室)	12:00~12:30 スマートトレーニング ★★★ (角谷) 運動療法(共通)	12:00~12:45 運動療法(レギュラー) やさしいアクア ★ (古田)		12:00~12:45 運動療法(共通) アクアリズム ★★★ (定岡)		
13:00 13:00~13:20 ストレッチ	前日までの予約	13:00~13:20 2F運動フロア 腹筋エクササイズ		13:00~13:20 腰痛予防		13:00~13:20 腰痛予防		13:00~13:45 運動療法(レギュラー) ボディコントロールセラビー(パーシク) ★★ (小室)	13:00~13:20 2F運動フロア 猫背予防	13:00~13:30 入浴指導 (温泉利用指導者)				
13:30 13:30~14:15 運動療法(共通) スマートトレーニング ★★★ (角谷)	13:30~14:15 運動療法(スポーツ) テニスアクア(スポーツアクア) ★★★ (角谷) 参加費2,000円	13:30~14:15 運動療法(レギュラー) リンパリラックス ★ (松本)	13:30~14:30 食事療法 個別栄養相談 4日前までの予約 食事記録3日分提出 管理栄養士(内野)	13:30~14:15 運動療法(共通) アクアリズム ★★★ (定岡)	13:30~14:15 運動療法(レギュラー) 肩関節改善 水中運動 ★★ (河野)	13:30~14:15 運動療法(レギュラー) 食事療法 個別栄養相談 4日前までの予約 食事記録3日分提出 管理栄養士(内野)	14:30~15:15 運動療法(スポーツ) テニスアクア(スポーツアクア) ★★★ (角谷) 参加費2,000円	13:30~14:15 運動療法(レギュラー) 瞑想ヨガ ★ (松本)	13:30~14:15 運動療法(レギュラー) ストレッチ ★ (古田)					
17:30 17:30~17:50 ストレッチ		17:30~17:50 腹筋エクササイズ		17:30~17:50 腰痛予防		17:30~17:50 腰痛予防		17:30~17:50 猫背予防						
18:30 18:30~19:15 運動療法(レギュラー) 肩関節改善 水中運動 ★★ (河野)					18:30~19:15 運動療法(レギュラー) 脂肪燃焼 アクア ★★ (河野)									

12月25日(金)15:00~15:30 開催
☆美容講座☆
 弁天スパ顧問の美容エステ会のカリスマ吉川先生による外側からキレイをつくるアプローチ方法を伝授。簡単手技療法も。お肌のトラブルやお悩みについてのご相談もできます。詳しくは、4F弁天スパまでお問い合わせください。

プログラムの種類と強度一覧

水中運動 フロア運動 個人指導 気候療法 アスリート

強度:★★★ ややきつい(運動に慣れていない方向き)
 強度:★★ 普通(少し運動に慣れていない方向き)
 強度:★ 簡単(初参加・体力に自信のない方向き)

プログラムご利用のお客様へ

- ・プログラム参加は、完全予約制となっており、1日1本までのご予約となります。※必ず事前のご予約をお願い致します。
- ・運動プログラムご予約の会員様は、参加前に必ず1F受付にて受付をお済ませください。
- ・定員人数に達した場合、ご予約はお受け出来ませんのでご了承ください。キャンセル待ちをご利用くださいませ。
- ・金曜日「ボディコントロール・セラビー」は1日1レッスンのみの参加とさせていただきます。
- ・フロア運動のみの場合でも施設利用料がかかりますのでご注意くださいませ。
- ・キャンセルの場合は、お早めのご連絡をお願い致します。

※10分前までに受付が無い場合にはキャンセルとなり、キャンセル待ちの方が優先されます。

ショートレッスン

平日のみ、15分間のショートレッスンを
 行います。予約なしで当日2F運動フロアに
 お越し頂ければ参加可能です。
 10分前から入場可能となります。
 ○定員:15名
 ○場所:2階運動フロア
 ○参加費:ホリスティッククラブ会員 無料
 一般 540円(税込)

1月～2月 プログラム ※運動プログラム参加者施設入館受付開始 10:30～



月曜日	火曜日			水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			日曜日	
プール(天陽泉)	プール(天陽泉)	2Fホリスティッククラブ	江の島島内	プール(天陽泉)	2Fホリスティッククラブ	プール(天陽泉)	2Fホリスティッククラブ	プール(天陽泉)	2Fホリスティッククラブ	プール(天陽泉)	2Fホリスティッククラブ	江の島島内	プール(天陽泉)	2Fホリスティッククラブ
11:00 11:00～11:45 運動療法(レギュラー) 肩腰膝改善 水中運動 ★ (河野)	11:00～11:45 運動療法(レギュラー) アンチエイジング ★★ (石米)		11:00～11:45 気候療法(レギュラー) 江の島ウォーキングツアー ★★ (角谷)	11:00～11:45 運動療法(レギュラー) コンディショニングセラピー ★★★ (佐藤)	11:00～11:45 運動療法(レギュラー) リンパリラクセス ★ (松本)	11:00～11:45 運動療法(レギュラー) 脂肪燃焼アクア ★★ (岩淵)	11:00～11:45 運動療法(レギュラー) 肩こり腰痛予防体操 ★ (定岡)	11:00～11:45 運動療法(レギュラー) ボディコントロールセラピー ★★ (佐藤)	11:00～11:45 運動療法(レギュラー) フラダンス ★ (カヴェナ)	11:00～11:45 運動療法(共通) スポーツアクア ★★ (角谷)	11:00～11:45 運動療法(レギュラー) ストレッチ ★ (古田)		11:00～11:45 運動療法(レギュラー) やさしいアクア ★ (古田)	
12:00 12:00～12:45 運動療法(レギュラー) ストレッチ&ウォーキング ★★ (河野)	12:00～12:45 運動療法(レギュラー) アイチ ★★ (石米)	12:00～12:45 運動療法(共通) ポールエクササイズ ★★ (角谷)	12:00～12:45 運動療法(レギュラー) セラピーウォーキング ★ (佐藤)	12:00～12:45 運動療法(レギュラー) ヨガ ★★ (定岡)	12:00～12:45 運動療法(レギュラー) やさしいアクア ★ (仮野)	12:00～12:45 運動療法(レギュラー) 関節リラクセス ★ (定岡)	12:00～12:45 運動療法(レギュラー) セラピーファン(後半質疑応答) ★ (小室)	12:00～12:30 スマートトレーニング ★★★ (角谷)	12:00～12:45 運動療法(レギュラー) やさしいアクア ★ (古田)		12:00～12:45 気候療法(レギュラー) 江の島ウォーキングツアー ★★ (角谷)	12:00～12:45 運動療法(共通) アクアリズム ★★★ (定岡)		
13:00 13:00～13:20 ストレッチ		13:00～13:20 運動療法(共通) 腹筋エクササイズ	12:45～13:15 入浴指導(温泉利用指導者)		13:00～13:20 腰痛予防		13:00～13:20 腰痛予防	13:00～13:45 運動療法(レギュラー) ボディコントロールセラピー(パーシク) ★★ (小室)	13:00～13:20 猫背予防	13:00～13:30 入浴指導(温泉利用指導者)				
13:30 13:30～14:15 運動療法(共通) スマートトレーニング ★★★ (角谷)	13:30～14:15 運動療法(スポーツ) テニスアクア(スポーツアクア) 参加費2,000円 ★★ (角谷)	13:30～14:15 運動療法(レギュラー) リンパリラクセス ★ (松本)	13:30～14:30 食事療法 個別栄養相談 4日前までの予約 食事記録3日分提出 管理栄養士(内野)	13:30～14:15 運動療法(共通) アクアリズム ★★★ (定岡)	13:30～14:15 運動療法(レギュラー) 肩腰膝改善 水中運動 ★★ (河野)	13:30～14:30 食事療法 個別栄養相談 4日前までの予約 食事記録3日分提出 管理栄養士(内野)	13:30～14:15 運動療法(レギュラー) 瞑想ヨガ ★ (松本)	13:30～14:15 運動療法(レギュラー)	13:30～14:15 運動療法(共通) ポールエクササイズ ★★ (角谷)				13:30～14:15 運動療法(レギュラー) ヨガ ★★ (定岡)	
17:30 17:30～17:50 ストレッチ		17:30～17:50 腹筋エクササイズ			17:30～17:50 腰痛予防		17:30～17:50 腰痛予防	14:30～15:15 運動療法(共通) スポーツアクア ★★ (角谷)	17:30～17:50 猫背予防					
18:30 18:30～19:15 運動療法(レギュラー) 肩腰膝改善 水中運動 ★★ (河野)						18:30～19:15 運動療法(レギュラー) 脂肪燃焼アクア ★★ (河野)								

毎月1度金曜日開催 ☆美容講座☆
 弁天スパ顧問の美容エステ会のカリスマ吉川先生による外側からキレイをつくるアプローチ方法を伝授。簡単手技療法も。お肌のトラブルやお悩みについてのご相談もできます。詳しくは、4F弁天スパまでお問い合わせください。

プログラムの種類と強度一覧

水中運動 フロア運動 個人指導 気候療法 アスリート

強度:★★★ ややきつい(運動に慣れていない方向き)
 強度:★★ 普通(少し運動に慣れていない方向き)
 強度:★ 簡単(初参加・体力に自信のない方向き)

プログラムご利用のお客様へ

- ・プログラム参加は、完全予約制となっており、1日1本までのご予約となります。※必ず事前のご予約をお願い致します。
- ・運動プログラムご予約の会員様は、参加前に必ず1F受付にて受付をお済ませください。
- ・定員人数に達した場合、ご予約はお受け出来ませんのでご了承ください。キャンセル待ちをご利用くださいませ。
- ・金曜日「ボディコントロール・セラピー」は1日1レッスンのみの参加とさせていただきます。
- ・フロア運動のみの場合でも施設利用料がかかりますのでご注意ください。
- ・キャンセルの場合は、お早めのご連絡をお願い致します。

※10分前までに受付が無い場合にはキャンセルとなり、キャンセル待ちの方が優先されます。

ショートレッスン

平日のみ、15分間のショートレッスンを
 行います。予約なしで当日2F運動フロアに
 お越し頂ければ参加可能です。
 10分前から入場可能となります。
 ○定員:15名
 ○場所:2階運動フロア
 ○参加費:ホリスティッククラブ会員 無料
 一般 540円(税込)