

# 3・4・5月のプログラム

月曜日	火曜日			水曜日	木曜日		金曜日		土曜日			日曜日		
10:00	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)	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						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				
10:45	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 ★★ (星名)	10:30~11:15 運動療法 コンディショニングセラピー ★ (カールソンそのみ)		10:30~11:15 運動療法 チェアストレッチ&ウォーキング ★ (星名)	10:30~11:15 運動療法 ハイドロセラピー ★★ (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														
11:15														
11:30	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	
11:45	11:30~12:15 運動療法 ストレッチ&ウォーキング ★★ (河野)	11:30~12:00 運動療法 アクア・パランス ★ (石米)	11:30~12:15 運動療法 コアコンディショニング ★★ (星名)		11:30~12:00 運動療法 アイチ リラクゼーション (カールソンそのみ)	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 ★ (星名)	11:30~12:00 運動療法 セラピーファン ★ (佐藤)	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)	11:30~12:15 運動療法 関節リラックス ★ (星名)
12:00														
12:15														
12:30				前日までの予約					前日までの予約					
12:45				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)					12:30~13:15 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)		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	ホリスティッククラブ						2Fホリスティッククラブ	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
13:15	13:00~13:30 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 関節リラックス ★ (星名)		13:00~13:45 運動療法 アクアリズム ★★★ (定岡)				13:00~13:45 運動療法 関節リラックス ★ (星名)		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														
13:45						13:30~14:15 運動療法 ウォーキングセラピー ★ (小室)								
14:00			2Fリラックスルーム											
14:15			14:00~14:45 運動療法 関節リラックス ★ (星名)											
18:30					2Fホリスティッククラブ									
18:45	18:30~19:15 運動療法 肩腰膝改善 水中運動 ★ (星名)						18:30~19:15 運動療法 コアコンディショニング ★★ (星名)	18:30~19:15 運動療法 肩腰膝改善 水中運動 ★ (星名)						
19:00														
19:15														

## 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、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、参加前に必ずホリスティッククラブENOSHIMA(癒芽身受付を見て右奥)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。
  - ・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。