

# 10・11月プログラム

○アウトプグース ①11:20～ ②12:40～ ③14:20～ ④16:30～ ⑤18:50～  
 ○ウォーターホールショー ①19:30～ ②20:30～

※1本目運動プログラム参加者施設入館 9:55～ 受付開始

	月曜日		火曜日		4Fカウンセリング ルーム	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	プール(天陽泉)	2Fフロア運動	プール(天陽泉)	2Fフロア運動		プール(天陽泉)	2Fフロア運動	プール(天陽泉)	2Fフロア運動	プール(天陽泉)	2Fフロア運動	プール(天陽泉)	2Fフロア運動	プール(天陽泉)	2Fフロア運動
10:30															
10:45	10:30～11:15 運動療法 機能改善 水中運動 ★ ⑱ (河野)		10:30～11:15 運動療法 アンチ エイジング ★★ ⑱ (石米)	10:30～11:15 運動療法 ヨガ ★ ⑦ (渡部)		10:30～11:15 運動療法 セラピーファン (後半実業必含む) ★ ⑱ (佐藤)	10:30～11:15 運動療法 チューブ トレーニング ★★～★★★ ⑧ (安永)	10:30～11:15 運動療法 やさしい アクア ★ ⑮ (岩淵)	10:30～11:15 運動療法 肩こり腰痛 予防体操 ★ ⑧ (定岡)	10:30～11:15 運動療法 ハイドロドアイチ セラピー ★★～★★★ ⑮ (韓)	10:30～11:15 運動療法 フラダンス 【4F非天スバラウジ】 ★ ⑩ (カヴェナ)	10:30～11:15 運動療法(共通) スポーツ アクア ★★ ⑮ (岩淵)	10:30～11:15 運動療法 やさしい ストレッチ ★ ⑧ (荻野)	10:30～11:15 運動療法 やさしい アクア ★ ⑮ (岩淵)	
11:15															
11:45									11:30～12:15 運動療法 関節リラックス ★ ⑧ (定岡)						
12:00	11:45～12:30 運動療法 水中ウォーキング ★★ ⑱ (河野)		11:45～12:30 運動療法 アイチ (後半実業必含む) ★ ⑰ (石米)	11:45～12:30 運動療法 スタビライゼーション ペーシック ★★ ⑧ (菅原)		11:45～12:30 運動療法 コンディショニング セラピー ★～★★ ⑱ (佐藤)	11:45～12:30 運動療法 ヨガ ★★ ⑧ (定岡)	11:45～12:30 運動療法 水中ウォーキング ★★ ⑱ (河野)		11:45～12:30 運動療法 ウォーキングセラピー (後半実業必含む) ★ ⑱ (小室)		11:45～12:30 運動療法 やさしい アクア ★ ⑮ (樋口)	11:45～12:30 運動療法 アクアリズム ★★★ ⑱ (定岡)		11:45～12:30 気候療法 江の島ウォー キングツアー ★～★★ ⑤ (岩淵)
12:15		12:15～12:45 やさしいストレッチ ★ ⑧ (安永)													
12:30															
13:00	要予約 13:00～13:30 温泉療法 入浴指導 (岩淵)	13:00～13:45 運動療法 ハインテンシティ ワークアウト(飯道) ★★★ ⑧ (菅原)	13:00～13:45 運動療法 水中ウォーキング ★★ ⑮ (河野)	13:00～13:45 運動療法 姿勢改善 ストレッチ ★ ⑧ (荻野)	要予約 13:00～13:30 温泉療法 入浴指導 (岩淵)	13:00～13:45 運動療法 アクアリズム ★★★ ⑱ (定岡)		13:00～13:45 運動療法 機能改善 水中運動 ★★ ⑮ (河野)		12:45～13:30 運動療法 ポディーコントロール セラピー ★★★ ⑮ (小室)	12:30～13:00 スタビライゼーションアドバンス ★★★ ⑦ (菅原)		13:00～13:45 運動療法 ボール エクササイズ ★★ ⑥ (樋口)	13:00～13:45 運動療法 ヨガ ★★ ⑧ (定岡)	
13:15															
13:30															
13:45															
14:00															
14:15															
14:30															
14:45															
15:00															
18:00															
18:20			18:00～18:20 運動療法 ショートプログラム												
18:30															

入浴指導・栄養相談は、事前、当日予約でもご相談いただけます。

スタビライゼーションは1日1レッスンのみ参加とさせていただきます。

プライベートレッスン 水中運動・フロア運動 ※有料プログラム ※3日前までにご予約下さい。(当日でも対応可能な場合にご対応させていただきます。)	
個別指導	1名 (30分・60分) お客様一人一人の体に合わせて、水中運動・フロア運動を個別に指導致します。 ※目的別・ダイエット、筋力増加、姿勢改善、生活習慣病の予防など
栄養相談	1名 (30分・60分) 管理栄養士が、お客様一人一人の目的に合わせて、食事の取り方、栄養バランスを指導させていただきます。

プライベートレッスン 水中運動・フロア運動 ※有料プログラム ※3日前までにご予約下さい。(当日でも対応可能な場合にご対応させていただきます。)  
 ※ご自身の既往歴、その日の体調の変化等すべて申告し、体調が悪い時は自己の責任の上で無理をせずプログラムの参加を中止、もしくは中断してください。

### プログラムの種類と見方

水中運動	フロア運動	気候療法
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・体力に自信の無い方向き)	

- ・プログラム参加は、完全予約制となっております、次回予約は1本までのご予約となります。
- ・プログラム開始5分前にレッスン担当のインストラクターが出席確認を致します。
- ・定員に達しているレッスンは出席確認が取れなかった際、キャンセル扱いとなり、キャンセル待ちの方が繰り上がります。
- ・キャンセル待ちの方は、5分前までに各会場でお待ちください。受付順にご案内致します。
- ・又、キャンセル待ちの方も、5分前までに各会場にいらっしゃらない場合は、キャンセル扱いとなり次のキャンセル待ちの方が繰り上がります。
- ・プログラム予約状況の確認は、2Fホリスティッククラブ受付またはプールカウンターまでお問い合わせください。
- ・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。
- ※祝日は全ての運動プログラムが休講となります。
- ※プログラム開始後10分を過ぎた場合には安全の為、参加できません。

※施設の都合により、プログラムの休止  
 又はプログラム名や担当講師が予告なく  
 変更になる場合がございます。  
 予めご了承くださいませ。



電話: 0466-29-0686(ホリスティッククラブEnoshima直通)  
 0466-29-0688(代表) 営業時間 10:00～18:00

# 12・1・2月プログラム

○アウトプース ①11:50~②13:10~③15:50~④17:50~⑤18:50~  
 ○ウォーターパールショー ①17:30~②19:30~

※1本目運動プログラム参加者施設入館 10:30~ 受付開始

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
11:00	プール(天陽泉)	2Fフロア運動	プール(天陽泉)	2Fフロア運動	プール(天陽泉)	2Fフロア運動	プール(天陽泉)	2Fフロア運動	プール(天陽泉)	2Fフロア運動	プール(天陽泉)	2Fフロア運動	プール(天陽泉)	2Fフロア運動	江の島島内
11:15	11:00~11:45 運動療法 肩腰膝改善 水中運動 ★⑩ (河野)	11:00~11:45 運動療法(レギュラー) ポールで シェイプ! ★★⑧ (樋口)	11:00~11:45 運動療法 アンチ エイジング ★★⑩ (石米)	11:00~11:45 運動療法 ヨガ ★⑦ (渡部)	11:00~11:45 運動療法 セラピーファン (後半質疑応答含む) ★⑩ (佐藤)	11:00~11:45 運動療法 ポール トレーニング ★★~★★★⑧ (安永)	11:00~11:45 運動療法 やさしい アクア ★⑮ (岩淵)	11:00~11:45 運動療法 肩コリ腰痛 予防体操 ★⑧ (定岡)	11:00~11:45 運動療法 ハイドロdeアイチ セラピー ★★~★★★⑮ (韓)	11:00~11:45 運動療法 フラダンス 【4F非天スバラウンジ】 ★⑩ (カヴェナ)	11:00~11:45 運動療法 スポーツ アクア ★★⑮ (岩淵)	11:00~11:45 運動療法(レギュラー) やさしい ストレッチ ★⑧ (荻野)	11:00~11:45 運動療法 やさしい アクア ★⑮ (岩淵)		
12:00		<b>NEW</b>				<b>NEW</b>									
12:15					12:00~12:45 運動療法 コンディショニング セラピー ★~★★⑩ (佐藤)	12:00~12:45 運動療法 ヨガ ★★⑧ (定岡)	12:15~13:00 運動療法 水中 ウォーキング ★★⑩ (河野)	11:55~12:40 運動療法 関節 リラックス ★⑧ (定岡)	12:00~12:45 運動療法 ウォーキングセラピー (後半質疑応答含む) ★⑩ (小室)	12:15~13:00 運動療法 スタビ ライゼーション ★~★★★⑦ (菅原)	12:15~13:00 運動療法 やさしい アクア ★⑮ (樋口)		12:15~13:00 運動療法 アクアリズム ★★★⑩ (定岡)	12:15~13:00 気候療法 江の島ウォー キングツアー ★~★★⑤ (岩淵)	
12:30	12:15~13:00 運動療法 水中 ウォーキング ★★⑩ (河野)	12:15~12:45 運動療法 股関節ストレッチ ★★⑧ (安永)	12:15~13:00 運動療法 アイチ (後半質疑応答含む) ★⑩ (石米)	12:15~13:00 運動療法 スタビ ライゼーション ★★⑧ (菅原)											
12:45		<b>NEW</b>													
13:00					13:00~13:45 運動療法 アクアリズム ★★★⑩ (定岡)				13:00~13:45 運動療法 ボディコントロール セラピー ★★⑮ (小室)						
13:15															
13:30															
13:45		13:30~14:15 運動療法 ハイインシティ ワークアウト(鍛道) ★★★⑧ (菅原)	13:30~14:15 運動療法 水中ウォーキング 水中運動 ★★⑮ (河野)	13:30~14:15 運動療法 姿勢改善 ストレッチ ★⑧ (荻野)			13:30~14:15 運動療法 機能改善 水中運動 ★★⑮ (河野)					13:30~14:15 運動療法 アクティブ ポールエクササイズ ★★⑥ (樋口)		13:30~14:15 運動療法 ヨガ ★★⑧ (定岡)	
14:00															
14:15									14:00~14:45 運動療法 スポーツ アクア ★★⑮ (飯田)	14:00~14:45 運動療法 ヨガ ★~★★⑦ (渡部)					
14:30											<b>NEW</b>				
14:45															
15:00															
18:00															
18:30			18:00~18:20 運動療法 ショートプログラム												
18:45															
19:00															

入浴指導・栄養相談は、事前・当日予約でもご相談頂けます。

プライベートレッスン 水中運動・フロア運動 ※有料プログラム ※3日前までにご予約下さい。(当日でも対応可能な場合にご対応させて頂きます。)			
個別指導	1名	(30分・60分)	お客様一人一人の体に合わせて、水中運動・フロア運動を個別で指導致します。 ※目的例:ダイエット、筋肉量増加、姿勢改善、生活習慣病の予防など
栄養相談	1名	(30分・60分)	管理栄養士が、お客様一人一人の目的に合わせて、食事の取り方、栄養バランスを指導させていただきます。

※ご自身の既往歴、その日の体調の変化等すべて申告し、体調が悪い時は自己の責任の上で無理をせずプログラムの参加を中止、もしくは中断してください。

### プログラムの種類と見方

水中運動

フロア運動

気候療法

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・体力に自信の無い方向き)

- ・プログラム参加は、完全予約制となっており、次回予約は1本までのご予約となります。
- ・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。
- ・プログラム開始5分前にレッスン担当のインストラクターが出席確認を致します。  
 定員に達しているレッスンは出席確認が取れなかった際、キャンセル扱いとなり、キャンセル待ちの方が繰り上がります。  
 キャンセル待ちの方は、5分前までに各会場でお待ちください。受付順にご案内致します。  
 又、キャンセル待ちの方も、5分前までに各会場にいらっしゃらない場合は、キャンセル扱いとなり次のキャンセル待ちの方が繰り上がります。
- ※プログラム開始後10分を過ぎた場合には安全の為、参加できません。
- ・キャンセルの場合は、お早めのご連絡をお願い致します。
- ・プログラム予約状況の確認は、2Fホリスティッククラブ受付またはプールカウンターまでお問い合わせください。
- ※祝日は全ての運動プログラムが休講となります。
- ※施設の都合により、プログラムの休止又はプログラム名や担当講師が予告なく変更になる場合がございます。



電話: 0466-29-0686(ホリスティッククラブEnoshima直通)  
 0466-29-0688(代表) 営業時間 11:00~18:00