



CLUB ON THE PARK

エクササイズ アクティビティ スケジュール  
EXERCISE ACTIVITY SCHEDULE from April 12, 2021

| 月   | 火   | 水                           | 木  | 金   | 土  | 日   |
|---|---|-----------------------------|--|---|--|---|
| 11:00 - 11:30<br>ストレッチ<br>(会員専用)<br>STRETCHING<br>FOR MEMBERS |   |                             |  |   | 11:15 - 11:45<br>ベーシック<br>ストレッチ<br>BASIC<br>STRETCHING | 11:15 - 11:45<br>ヨガ<br>YOGA                 |
| 11:45 - 12:15<br>ベーシック<br>ストレッチ<br>BASIC<br>STRETCHING        |   | 12:45 - 13:15<br>ヨガ<br>YOGA | 13:00 - 13:30<br>ボディー<br>コンディショニング<br>BODY<br>CONDITIONING |   |  | 12:15 - 12:45<br>ヨガ<br>YOGA                 |
|   |   | 13:30 - 14:00<br>ヨガ<br>YOGA |  |   |  |   |
|   | 14:00 - 14:30<br>ポール<br>ストレッチ<br>POLE<br>STRETCHING | 14:15 - 14:45<br>ヨガ<br>YOGA |  | 14:00 - 14:30<br>ポール<br>ストレッチ<br>POLE<br>STRETCHING |  |   |
|   |   |                             |  |   | 15:00 - 15:30<br>アクア<br>エクササイズ<br>AQUA-CISE            | 15:00 - 15:30<br>アクア<br>エクササイズ<br>AQUA-CISE |

※ ソーシャルディスタンスを保つため、スタジオレッスンは5名まで、プールレッスンは8名までの定員とし、それぞれ当日のご予約制とさせていただきます。定員になり次第受付終了となりますのでご了承ください。

※ スケジュール・クラス担当・内容は、予告なく変更する場合がございます。

※ 祝日のスケジュールに関しては、クラブコンシェルジュまでお問い合わせください。

\* Studio Classes are limited to 5 people, and Pool Classes are limited to 8 people per class, in order to maintain social distancing.

\* Reservations can be made on the day.

\* Classes and trainers may be changed without prior notice.

\* For Holiday schedules and programs, please contact the Club Concierge.



CLUB ON THE PARK

## プログラム内容

### フロアエクササイズ

#### ベーシックストレッチ\*

心地よく身体を伸ばしながら、柔軟性を高めます。

#### ポールストレッチ\*

ストレッチポールを使い、体をニュートラルな状態にして体幹トレーニングを行います。

#### ヨガ\*\*

ヨガの基本を学びながら、心身のバランスを整えます。

#### ボディーコンディショニング\*\*

筋力やパワーを向上させつつ、柔軟性、全身持久力の要素をトレーニングして整えていきます。

#### グッドナイトスリープストレッチ\*

アロマの香りを楽しみながら身体を伸ばし、就寝前の心身を落ち着かせて深い眠りへと導きます。

### アクア

#### アクアサイズ\*\*

水中でのエアロビクスや筋力トレーニングを組み合わせた内容です。

※ 運動強度 \* 弱い / \*\* 普通

## PROGRAM

### FLOOR EXERCISE

#### BASIC STRETCH\*

An easy stretching class designed to relax and improve flexibility.

#### POLE STRETCH\*

Core exercise with a stretch pole that balances out and strengthens the whole body.

#### YOGA\*\*

Basic yoga techniques focusing on the body and mind.

#### BODY CONDITIONING\*\*

Total body workout combining cardiovascular conditioning and muscle building.

#### GOOD NIGHT SLEEP STRETCH\*

An easy stretching class with aroma scents to calm both the body and mind while enjoying the night view.

### AQUA

#### AQUA-CISE \*\*

An exciting class in the water, incorporating both aerobics and muscle-building exercise.

Exercise Intensity: \* Light / \*\* Moderate