



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 October 2022

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|--|-----------------------------|--|---|--|---|
| | | | | | | |
| 11:00 - 11:30 メンバーズレッスン (会員専用) LESSON FOR MEMBERS | | | | | 11:00 - 11:30 ベーシック ストレッチ BASIC STRETCHING | 11:00 - 11:30 ヨガ YOGA |
| 12:45 - 13:15 ベーシック ストレッチ BASIC STRETCHING | | 12:45 - 13:15 ヨガ YOGA | | | | |
| | 14:00 - 14:30 ボディー コンディショニング BODY CONDITIONING | 14:00 - 14:30 ヨガ YOGA | 14:00 - 14:30 ボディー コンディショニング BODY CONDITIONING | 14:00 - 14:30 ポール ストレッチ POLE STRETCHING | | |
| | | | | | 15:00 - 15:30 アクア エクササイズ AQUA-CISE | 15:00 - 15:30 アクア エクササイズ 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7名まで、プールレッスンは12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 7 people, and Pool Classes are limited to 12 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.

プログラム内容



CLUB ON THE PARK

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。

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.

AQUA

AQUA-CISE **

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

Exercise Intensity: * Light / ** Moderate