

プログラム参加方法（特別レッスン / 水泳テーブルトーク / 体力測定）

1. 予約する

R6年12月23日（月）～開始 ※休館日は予約受付できません

お電話または直接窓口（受付）にてご希望のプログラムにお申し込みください

※複数予約可能です

※キャンセルされる際は前日までにご連絡ください



2. 参加当日

参加料をお支払いいただき、リストバンドをお受け取りください

※プログラム実施会場にてリストバンドを確認させていただきます

※体力測定は無料です

※定員に達していないプログラムは予約無しでも参加可能です

プログラム参加方法（★ミサンガづくり）

※予約制ではありません



参加当日

参加料をお支払いいただき、リストバンドをお受け取り下さい

※会場にてリストバンドを確認させていただきます

実施日時 〈会場〉	レッスン名	内容	定員数/参加料金 対象
1/15(水) 13:45～14:30 〈スタジオ1階〉	ヒマラヤンシンキングボールヨガ <small>金属アレルギー、体内にプレート等金属が入っている方はご参加できません</small>	ヨガの呼吸、動きで心身を緩め、シンキングボールから発せられる音（倍音）と波動でリラクセス効果を高め、心身のストレス解放を期待できます。またエネルギーの通り道（チャクラ）にあるチャクラにボール置いてバランスを整えたり、心身に活力を与えます。	20名/500円 18歳以上 予約制
1/16(木) 13:00～13:45 〈スタジオ1階〉	お顔ヨガ	顔のむくみが気になる方…目が疲れている方…マスクをはずせない方…表情筋を動かしてお顔まわりをすっきりさせましょう	20名/500円 18歳以上 予約制
1/18(土) 12:00～12:45 〈スタジオ1階〉	FITNESS養生気功	気を循環させられる体に必要な『関節可動域向上』『筋群の柔軟性』を高めることに特化した誰でも気軽に取り組めるプログラム	20名/500円 18歳以上 予約制
1/19(日) 15:00～16:00 〈スタジオ1階〉	ベルヴィスワーク（骨盤調整）	骨盤と筋膜にフォーカスして全身を土台から整えるプログラム。全身のバランスをととのえ、本来持つ自然治癒力や免疫力を引き出す。	20名/500円 18歳以上 予約制
1/18(土)・1/19(日) 10:00～18:00 〈宿泊棟ロビー〉	★ミサンガづくり	◆ミスノ ミサンガづくり◆ 好きな色のグラブ皮紐を使ってミサンガをつくります。初心者でも簡単！	500円 どなたでもOK
1/14(火)・1/16(木)・ 1/17(金) 14:00～16:00 〈スタジオ1階〉	体力測定 (室内シューズが必要です)	①長座体前屈（柔軟性）②反復横跳び（敏捷性）③上体起こし（筋持久力） ④立ち幅跳び（跳躍力）⑤閉眼片足立ち（バランス）⑥握力（筋力） ※記録シートにてワンポイントアドバイス	15分間3名/無料 18歳以上 予約制
〈宿泊棟研修室〉	水泳テーブルトーク	1/15(水) 10:00～11:30平泳ぎ/19:30～21:00背泳ぎ 1/18(土) 10:00～11:30クロール/18:00～19:30バタフライ	定員…各30名/小学生以上 予約制 1講座1,500円、4講座セット4,000円