

4月 ウェルネスアクティビティ

¥有料プログラム※要予約 内線番号 9

金曜日		土曜日		日曜日	
3日	5:15 pm - 5:45 pm SUP 体験コース ¥ 強度★☆☆	4日	5:15 pm - 6:15 pm シーサイドランニング ¥ 強度★★☆	5日	5:15 pm - 6:00 pm サンセットヨガ ¥ 強度★☆☆
10日	5:15 pm - 5:45 pm SUP エクササイズ ¥ 強度★★☆	11日	5:15 pm - 6:00 pm SUP YOGA ¥ 強度★★☆	12日	5:15 pm - 5:45 pm バランスボールエクササイズ ¥ 強度★★☆
17日	5:00 pm - 5:30 pm バトルロープワークアウト ¥ 強度★★★	18日	5:15 pm - 5:45 pm SUP エクササイズ ¥ 強度★★☆	19日	5:30 pm - 6:15 pm サンセットヨガ ¥ 強度★☆☆
24日	5:15 pm - 5:45 pm SUP 体験コース ¥ 強度★☆☆	25日	5:00 pm - 5:30 pm マーシャルシェイプ ¥ 強度★★☆	26日	5:00 pm - 5:30 pm リラクゼーションストレッチ ¥ 強度★☆☆

<一般アクティビティ詳細 (有料)> ※要予約 ※最低遂行人数 2名
 受付・集合場所：カスケードプール タオルカウンター※開始時間 5分前集合
 開催場所： プログラムによって異なります。
 参加対象者： 16歳以上の健康な方。
 受付終了時間： 開始時刻の 30分前

<注意>
 すべてのプログラムは先着順となりますので、事前のご予約をお勧めします。
 雨荒天の場合は開催場所の変更、もしくは中止となる場合は事前にお知らせいたします。
 ※雨荒天時の開催判断は午前のプログラム=前日 18:00 に決定、午後のプログラム=当日 12:00 に決定

<プログラム名>	強度	
リラクゼーションストレッチ	★☆☆	凝り固まった全身の筋肉をバランスよく伸ばし、心身ともにリラックスした状態へと導きます。(30分)
バトルロープワークアウト	★★★	両手にロープを1本ずつ持ち、蛇がうねる動きのようにリズムカルに上下に動かします。(30分)
マーシャルシェイプ	★★☆	キックボクシングやボクシングなどの格闘技を取り入れたエクササイズ。(30分)
バランスボールエクササイズ	★★☆	バランスボールで体幹のインナーマッスルを刺激し、体のゆがみを矯正します。(30分)
サンセットヨガ	★☆☆	初めての方でも大歓迎です。夕陽をバックに、やさしいヨガでリラックス。(45分)
フィットネスキャンプ	★☆☆	楽しく動くことで体の機能も向上し、誰でも自然と笑顔になれ、ココロもカラダもリフレッシュ。(45分) ※最低遂行人数 4名
シーサイドランニング	★★☆	ご自身のレベルに合わせて選べる 3km のアラハコースまたは 4~6km の砂辺コースをご用意しております。(約 1時間)
SUP アクティビティ	★☆☆	体験・エクササイズ・YOGA のレベルに合わせた 3つのコースから選択できます。(30分~)

