

August

ウェルネスアクティビティ スケジュール

月		火		水		木		金		土		日	
										8:00 8:30	1 SUP体験コース	8:00 8:30	2 SUPエクササイズ
	3	8:00 8:30	4 SUP体験コース		5	7:45 8:30	6 SUP YOGA	8:00 8:30	7 SUPエクササイズ	8:00 8:30	8 SUPエクササイズ	8:00 8:30	9 SUP体験コース
8:00 8:30	10 SUPエクササイズ		11	7:45 8:30	12 SUP YOGA		13	8:00 8:30	14 SUP体験コース	8:00 8:30	15 SUP体験コース	8:00 8:30	16 SUPエクササイズ
	17	8:00 8:30	18 SUP体験コース		19	8:00 8:30	20 SUP体験コース	8:00 8:30	21 SUPエクササイズ	7:45 8:30	22 SUP YOGA	8:00 8:30	23 SUP体験コース
8:00 8:30	24 SUPエクササイズ		25	8:00 8:30	26 SUP体験コース		27	8:00 8:30	28 SUP体験コース	8:00 8:30	29 SUPエクササイズ	7:45 8:30	30 SUP YOGA
	31												

■ お問い合わせ ご宿泊者：内線 9 ビジター：098-901-1111（代表）
■ 料金： SUP体験コース、SUPエクササイズ：3,500円（税込）
SUP YOGA：4,500円（税込）
■ 受付・集合場所：カスケードプール タオルカウンター
※開始5分前までにお集まりください。
■ 参加対象：16歳以上の健康な方
■すべて先着順のため、事前予約をおすすめします。
※SUPプログラムに限り、前日18:00 までの受付となります。
■雨・荒天時は、開催場所の変更または中止となる場合があります。
午前プログラム → 前日18:00 に実施可否を決定

SUP体験コース
SUPエクササイズ
SUP YOGA
リラクゼーションストレッチ
バトルロープワークアウト
マーシャルシェイプ
バランスボールエクササイズ
サンセットヨガ
フィットネスクャンプ
シーサイドランニング

強度
★☆☆
★★☆
★★★
★☆☆
★★★
★★☆
★★☆
★☆☆
★☆☆
★☆☆
★★☆

立つ練習からクルージング、基礎をマスターしたら、バランスゲームにも挑戦してみましょう！（30分 3,500円）
SUPの上で、簡単な筋トレに挑戦！（30分 3,500円）
SUPの基礎を練習した後、YOGAのポーズに挑戦していきます。（45分 4,500円）
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）
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）
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）
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）
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
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。（所要時間 約1時間）

