

月	火	水	木	金	土	日
1 8:00 8:30 SUP体験コース	2	3 18:00 18:30 バトルロープ ワークアウト	4	5 18:00 18:30 バランスボール エクササイズ	6 18:00 18:45 サンセットヨガ	7 8:00 8:30 SUP体験コース
8	9 18:00 19:00 シーサイドランニング	10	11 8:00 8:30 SUPエクササイズ	12 18:00 18:30 リラクゼーション ストレッチ	13 8:00 8:30 SUP体験コース	14 18:00 18:30 バトルロープ ワークアウト
15 18:00 18:30 マーシャルシェイプ	16	17 8:00 8:30 SUP体験コース	18	19 18:00 18:30 バトルロープ ワークアウト	20 18:00 18:30 バランスボール エクササイズ	21 ※国際YOGA DAY 無料開催 8:30 9:00 ゆるヨガ 18:00 18:45 サンセットヨガ
22	23 18:15 19:00 サンセットヨガ	24	25 8:00 8:30 SUPエクササイズ	26 18:00 18:30 マーシャルシェイプ	27 8:00 8:30 SUP体験コース	28 18:00 19:00 シーサイドランニング
29 8:00 8:30 SUPエクササイズ	30					

詳細

- お問い合わせ ご宿泊者：内線9 ビジター：098-901-1111（代表）
- 料金 宿泊者：1,000円（税込） ビジター：2,000円（税込）
※一部プログラムは料金が異なります。
- 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。
- 開催場所：プログラムにより異なります。
- 参加対象：16歳以上の健康な方 ※最低遂行人数2名
- すべて先着順のため、事前予約をおすすめします。
※ご予約の受付は、各プログラム開始時刻の30分前までとなります。
- 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
午後プログラム → 当日12:00 に実施可否を決定

プログラム

- 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
- ゆるヨガ
- フィットネスキャンプ
- シーサイドランニング
- SUP体験コース
- SUPエクササイズ
- SUP YOGA
- ※SUPプログラムに限り、前日18:00 までの受付となります。

強度

- ★☆☆
- ★★★
- ★★☆
- ★★☆
- ★☆☆
- ★☆☆
- ★☆☆
- ★★☆
- ★☆☆
- ★★☆
- ★★★

- 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)
- 激しいポーズを避け、深い呼吸とともにリラックスしながら心と体の緊張をほぐすヨガ。(30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)
- 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)

