

# May

## 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
				1 18:00 18:30 バランスボール エクササイズ	2 18:00 19:00 シーサイドランニング	3 18:00 18:30 マーシャルシェイプ
4 18:00 18:45	5 SUP YOGA	6	7 8:00 8:30 SUP体験コース	8 8:00 8:30 SUPエクササイズ	9 18:00 18:30 バランスボール エクササイズ	10 8:00 8:45 SUP YOGA
8:00 8:30 11 SUPエクササイズ	12	8:00 8:30 13 SUP体験コース	14	15 18:00 18:30 バトルロープ ワークアウト	16 18:00 18:45 サンセットヨガ	17 8:00 8:30 SUP体験コース
18	8:00 8:30 19 SUP体験コース	20	8:00 8:30 21 SUPエクササイズ	18:00 18:30 22 SUP体験コース	18:00 18:45 23 サンセットヨガ	8:00 8:30 24 SUPエクササイズ
18:00 18:30 25 リラクゼーション ストレッチ	26	8:00 8:30 27 SUP体験コース	28	18:00 18:30 29 SUPエクササイズ	18:00 19:00 30 シーサイドランニング	8:00 8:30 31 SUPエクササイズ

### 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
- すべて先着順のため、事前予約をおすすめします。
- 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  
フィットネスクャンプ  
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

### 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)  
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よう！(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)

