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

■ 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

	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ミ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。(所要時間　約1時間)
SUP体験コース	★☆☆	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エクササイズ	★★☆	SUPの上で、簡単な筋トレに挑戦！(30分　3,500円)
SUP YOGA	★★★	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)

※SUPプログラムに限り、前日18:00 までの受付となります。







