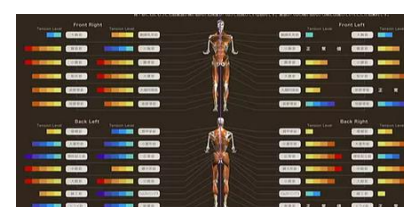
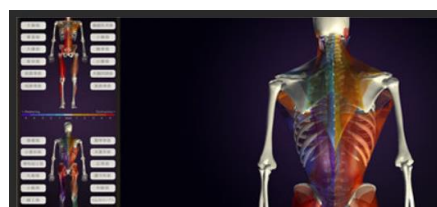


5月2日(日)～5日(水) GW特別プログラム】

日 時	通常レッスン	特別レッスン	内 容	場 所	時 間	定 員	価 格	担 当	
2日(日) 12:00～12:30	コアトレ&ポールST	ファンクショナルEX	ストレッチとアクティブな運動をを組み合わせましたクラスです。 柔軟性、筋力、バランス、体幹保持の向上を目指します。	スタジオ	30分	21名	—	鴨志田	
3日(月) 12:45～13:30	健康教室	リズムダンス	懐かしの曲にあわせて楽しくダンスを踊ります。 日頃のストレス発散に皆でたのしみましょう。	スタジオ	30分	21名	—	Chihiro	
4日(火)	11:45～12:30	ヨガ&ピラテス	アロマリラクソヨガ	アロマの香りを感じながらヨガをおこなっていきます。 日頃の疲れを癒したい方におすすめです。	スタジオ	45分	21名	—	Ryoko
	14:15～14:55	平泳ぎ	★初めてバタフライ	バタフライを初めてチャレンジされる方を対象とした有料 レッスンになります。この機会にぜひバタフライを泳いでみましょう。	プール	40分	7名	500円 (税込み)	山岸
	15:15～15:45	Gボール	チャレンジスラッグライン	スラッグラインを使ってグループで体幹、バランスを鍛え ていきます。スラッグライン初めての方大歓迎です。	ファンクショナル	30分	8名	—	鴨志田
5日(水)	13:20～14:00	—	★初めてバタフライ	バタフライを初めてチャレンジされる方を対象とした有料 レッスンになります。この機会にぜひバタフライを泳いでみましょう。	プール	40分	7名	500円 (税込み)	YUKO
	14:15～14:45	平泳ぎ	★中級バタフライ	バタフライを泳げる方がさらに綺麗に楽に泳ぐための レッスンになります。	プール	30分	7名	500円 (税込み)	YUKO

■ ジムエリアにて姿勢分析実施

3日(月) ↓ 5日(水)	10:30～17:00	—	★peek a body (姿勢の歪み分析)	関節をセンサーで認識し、カラダの状態を見える化します。現在の姿勢 の診断・評価、また将来の体の状態をお伝えします。	ジム	10分程度	—	500円 (税込み)	スタッフ
---------------------	-------------	---	---------------------------	--	----	-------	---	---------------	------



【GW 有料プログラムについて】

- ・申し込みフロントにて参加費を添えてお願いします。
- ・定員数の残りについてはフロントにてお尋ねください。
- ・当日キャンセルについては返金はい行いませんので
あらかじめご了承ください。

◀ プログラム参加・岩塩ホットスタジオご利用上の注意 ▶

- ・プログラム開始10分を経過した時点で、安全上の理由により、途中入場はお断りさせていただきます。
- ・プログラム開始後の途中退場も安全上の理由により、お断りをさせていただきます。
- ・各自でタオルと飲み物を用意し、必ず間で水分補給を行いましょ。
- ・常温スタジオは**レッスン開始15分前**より、入場していただけます。
- ・**ホットスタジオは、レッスン・岩塩ホットタイム共に大判のタオルをヨガマットの上に敷いてご利用ください。**

【営業時間】

日・祝日 10:00～20:00

〒663-8166

西宮市甲子園高潮町3-30

ホテルヒューイット甲子園4階・5階

TEL : 0798-48-0080