



CLUB ON THE PARK

エクササイズ アクティビティ スケジュール
EXERCISE ACTIVITY SCHEDULE

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
11:00 - 11:30 メンバーズレッスン (会員専用) LESSON FOR MEMBERS					11:00 - 11:30 ベーシック ストレッチ BASIC STRETCHING	11:00 - 11:30 ヨガ YOGA
12:45-13:15 ベーシック ストレッチ BASIC STRETCHING						
	14:00-14:30 ボディー コンディショニング BODY CONDITIONING	14:00 - 14:30 ヨガ YOGA	14:00 - 14:30 ステップ エクササイズ STEP EXERCISE	14:00 - 14:30 ポール ストレッチ POLE STRETCHING		
					15:00 - 15:30 アクア エクササイズ AQUA-CISE	15:00 - 15:30 アクア エクササイズ AQUA-CISE
					20:00 - 20:20 グッドナイト スリープ ストレッチ GOOD NIGHT SLEEP STRETCH	

- ※ ソーシャルディスタンスを保つため、スタジオレッスンは7名まで(木曜日のステップエクササイズに限り5名)、プールレッスンは12名までの定員とし、それぞれ当日のご予約制とさせていただきます。定員になり次第受付終了となりますので、ご了承ください。
- ※ スケジュール・クラス担当・内容は、予告なく変更する場合がございます。
- ※ 皆様の安全の為、クラス開始から5分経過後のご参加はご遠慮願います。
- ※ 祝日のスケジュールに関しては、クラブコンシェルジュまでお問い合わせください。

- * Studio Classes (except Step Exercise) are limited to 7 people, and Pool Classes are limited to 12 people per class, in order to maintain social distancing. Step Exercise held on Thursday is limited to 5 people.
Reservations can be made on the day.
- * Classes and trainers may be changed without prior notice.
- * Please do not enter the studio after 5 minutes from the scheduled time for safety reasons.
- * For Holiday schedules and programs, please contact the Club Concierge.



CLUB ON THE PARK

プログラム内容

フロアエクササイズ

ベーシックストレッチ*

心地よく身体を伸ばしながら、柔軟性を高めます。

ポールストレッチ*

ストレッチポールを使い、体をニュートラルな状態にして体幹トレーニングを行います。

ヨガ**

ヨガの基本を学びながら、心身のバランスを整えます。

ボディーコンディショニング**

筋力やパワーを向上させつつ、柔軟性、全身持久力の要素をトレーニングして整えていきます。

ステップエクササイズ**

ステップ台を使った有酸素運動と、筋力トレーニングを組み合わせで行います。

アクア

アクアサイズ**

水中でのエアロビクスや筋力トレーニングを組み合わせた内容です。

※ 運動強度 * 弱い / ** 普通

PROGRAM

FLOOR EXERCISE

BASIC STRETCH*

An easy stretching class designed to relax and improve flexibility.

POLE STRETCH*

Core exercise with a stretch pole that balances out and strengthens the whole body.

YOGA**

Basic yoga techniques focusing on the body and mind.

BODY CONDITIONING**

Total body workout combining cardiovascular conditioning and muscle building.

STEP EXERCISE**

A step aerobics combining strength training.

AQUA

AQUA-CISE **

An exciting class in the water, incorporating both aerobics and muscle-building exercise.

Exercise Intensity: * Light / ** Moderate