

2012年



会員様 & ご宿泊者様

# 今月のエクササイズ



AQUA OASIS  
アクア・オアシスプール

	日	月	火	水	木	金	土	
10:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; color: red;">                     お知らせ                      エクササイズ内容が変更になる場合がありますので 予めご了承ください                 </div>	オアシスボール	棒体操	リズム体操		水中ビーチボール		
10:40		アフグース	アフグース	アフグース		アフグース		
11:00		エンジョイアクア	ウォーキング & ビート板	スリムエクササイズ		ジェットウォーク(15分)		
14:30		ショートエクササイズ		ショートエクササイズ	ショートエクササイズ	ショートエクササイズ		
19:30		オアシスボール		ウォーキング & ビート板	棒体操	スリムエクササイズ	週替わりエクササイズ	
20:00		20:10~20:20 アフグース			20:10~20:20 アフグース	リズムックボール(15分) アフグース	ジェットウォーク(15分) アフグース	20:10~20:20 アフグース
20:30		エンジョイアクア			エンジョイアクア	20:20~20:30	20:20~20:30	

**\*おすすめ\***  
 サウナストーンに芳香液をかけ、タオルを用いてサウナ内の温度差を無くし、熱気と香りを楽しむドイツのサウナ浴法の1つです。

**11日(土) エクササイズ・アフグースは都合により休講となります。ご了承ください。**  
**13日(月)~17日(金) 午後2時までメンテナンス休館をいただきます。**