

ご滞在中、フィットネスの専門家と共に楽しみ頂ける無料のフィットネスクラスです。

全てのクラスは午前8時に開始致します。スケジュール内容は以下の通りです。

	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Halekulani	Energizing Stretch		Walking Meditation		Beach Body Fitness	
Halepuna		Core Power Hour		Restorative Yoga		Yoga Flow

日曜日

活力を与えるエクササイズ — ビーチパークまで景色を楽しみながら早歩きでウォーキング。

ハレクラニ正面玄関集合

*タオルのご用意あり。ウォーキングシューズをご用意ください

月曜日

体幹を鍛えるエクササイズ — 身体機能を改善し、体幹筋肉を強化する運動。

ハレプナ8階ガーデン

*タオルとヨガマットのご用意あり

火曜日

ウォーキング・メディテーション — オアフ島の空気に触れ、意識を集中させながらビーチをウォーキング。

ハレクラニ正面玄関集合

*ウォーキングシューズをご用意ください

木曜日

瞑想ヨガ — ゆっくりとした動きで深呼吸をしながら、心と身体をリラックス。

ハレプナ8階ガーデン

*タオルとヨガマットのご用意あり

金曜日

ビーチ・ボディーエクササイズ — ビーチにて有酸素運動。

ハレクラニ正面玄関集合

*タオルのご用意あり。ウォーキングシューズをご用意ください

土曜日

ヨガフロー — 流れるようにポーズを次々に変えながら筋肉と持久力を高めるヨガ。

ハレプナ8階ガーデン

*タオルとヨガマットのご用意あり

