

2017. 7 ~ 9 Lesson Schedule Fitness & Spa Rhino

月	火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00												
:30	骨盤ストレッチ【30】											
11:00	10:20~11:05 増谷	水中歩行【35】	腰痛予防体操【30】	水中歩行【35】	ストレッチポール【20】	アクア【35】	おなかスッキリ体操【30】	はじめてクロール【20】	アロマストレッチ【30】			
:30		10:25~10:55 叶夢	10:30~11:00 岩本	10:30~11:00 荻野	10:30~11:00 難波	10:30~11:00 室伏	10:30~11:00 宇佐美	10:30~11:00 叶夢	10:30~11:00 難波	初歩のワンポイント【20】		
12:00	マナフラットセラピー【30】	アクア【35】	にこにこ健康運動【30】									
:30	11:20~12:05 増谷	11:05~11:35 叶夢	11:10~11:40 岩本	はじめてクロール【20】	かんたんエアロ&ストレッチ【30】	はじめて背泳ぎ【20】	リズムストレッチ【20】	ウォーク&ジョグ【35】	ピラティス【30】			
13:00	パーソナル《有料》		ヨガ【30】									
:30	11:45~12:15 竹山		11:50~12:35 村上									
14:00	骨盤ゆらぎ体操【30】	パーソナル《有料》										
:30	12:15~13:00 石本	12:15~12:45 竹山										
15:00	たのしいエアロ	パーソナル《有料》	かんたんエアロ									
:30	13:15~14:00 森	12:50~13:20 竹山	12:45~13:30 坂井									
16:00	自分整体【30】	アクア【35】	ステップトレーニング【20】	4泳法【20】								
:30	14:15~15:00 岩本	14:15~14:45 森	14:20~14:50 岩本	14:00~14:30 村上								
17:00	ヨガ【30】	バタフライ【20】	14:40~14:50 ヨー・岩井	アクア【35】								
:30	15:10~16:00 高城	14:50~15:20 村上	14:40~15:10 叶夢									
18:00		上級平泳ぎ【12】	ロコモ体操【30】									
:30		《有料》										
19:00	ボクシングシェイプ【15】		カワイ体育教室【20】	泳いで燃焼【20】								
:30	19:00~19:50 丹保	15:20~16:05 竹山	月3回	15:40~16:10 村上								
20:00	フリースタイルダンス	マーシャルアクア【35】	4,800円(税別)									
:30	20:00~20:50 田門	19:30~20:00 近藤	幼児クラス									
21:00	ズンバ	初心者水泳【20】	カワイ体育教室【20】									
:30	21:00~21:45 宮田	20:10~20:40 中藤	月3回									
22:00		エンジョイスイム【20】	4,800円(税別)									
:30		20:55~21:25 荻野	児童クラス									
23:00												

ジム・プールのご利用は22:30まで。閉館時間は23:00です。(火~金)

有料レッスンについて...

- ・フロントにて予約を取り、料金をお支払いください。
- ・毎月26, 27, 28日に翌月分の予約を受付します。
- ・初級、中級は練習日程表をご確認ください。

ジム・プールのご利用は20:30まで。閉館時間は21:00です。(土曜)

【20】は定員です。

有料レッスン		
パーソナル	3,240円	定員1名
パーソナル(2名)	5,400円	定員2名
中級・上級レッスン(竹山)	1,080円	定員12名
初・中級教室(月4回)	6,480円	定員8名

レッスン参加への注意とお願い

- ・都合により担当講師が変更になる場合がございます。
- ・レッスン開始5分経過後のご参加はお断りしています。
- ・体調不良以外での途中退場はご遠慮ください。
- ・ドリンクはキャップのついた物をご利用ください。

スタジオレッスン参加方法

- ・開始15分前より参加表に、お名前を記入ください。
- ・スタジオへの入場はスタジオの清掃後にお入りください。
- ・清掃のためレッスン終了後は、一度退場してください。
- ・定員のあるクラスは定員カードを一緒に持ち帰ってください。

プールレッスン参加方法

- ・開始15分前より白板に、お名前をご記入ください。
- ※一部アクアレッスンでシリコンバンドを使用します。
- ※ロープの移動などで5分前にコース変更を行います。
- ★アクア、水中EX等は基本的に2コース利用いたします。

スタジオレッスンの色分け					
はじめての方に オススメのレッスン	呼吸を意識し 体のバランスを 整えるレッスン	ストレッチエリア で行う ショートレッスン	振付を 覚えて踊る ダンス系の レッスン	筋肉の コンディションを 整えるレッスン	エアロビクス・ ステップなどの 有酸素運動

プールレッスンの色分け			
はじめての方に オススメのレッスン	20m泳げる方 対象。 泳法や長く泳ぐ レッスン	水中で楽しく 動くかんたんな レッスン	音楽に 合わせて 水中で 動くレッスン

有料
各種有料
レッスン

