

2017. 10 ~ 12 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】 10:25~10:55 叶夢	腰痛予防体操【30】 10:30~11:00 岩本	水中歩行【35】 10:30~11:00 荻野	ストレッチポール【20】 10:30~11:00 難波	アクア【35】 10:30~11:00 室伏	おなかスッキリ体操【30】 10:30~11:00 宇佐美	はじめてクロール【20】 10:30~11:00 叶夢	アロマストレッチ【30】 10:30~11:00 難波			
:30	マナフラフットセラピー【30】 11:20~12:05 増谷	アクア【35】 11:05~11:35 叶夢	ここにこ健康運動【30】 11:10~11:40 岩本	はじめてクロール【20】 11:15~11:45 荻野	かんたんエアロ&ストレッチ【30】 11:10~12:00 河内	はじめて背泳ぎ【20】 11:15~11:45 室伏	リズムストレッチ【20】 11:15~12:00 宇佐美	ウォーク&ジョグ【35】 11:10~11:40 叶夢	ピラティス【30】 11:15~12:00 HISAMI	初歩のワンポイント【20】 10:45~11:15 中藤	やさしいヨガ【30】 11:00~11:45 村上	アクア45【35】 10:30~11:15 叶夢
12:00		パーソナル《有料》 11:45~12:15 竹山	ヨガ【30】 11:50~12:35 村上							マーシャルアクア【35】 11:30~12:00 近藤	ワンポイント【20】 11:30~12:00 叶夢	
:30	骨盤ゆらぎ体操【30】 12:15~13:00 石本	パーソナル《有料》 12:15~12:45 竹山			ルーシーダットン【30】 12:15~13:05 石本	はじめて平泳ぎ【20】 12:00~12:30 荻野	ウォーク&ストレッチ【30】 12:15~12:45 大岸	初級教室【8】 《有料》 11:50~12:35 叶夢	ヨガ【30】 12:15~13:00 河内		気功ニューロン体操【30】 12:00~12:45 修安	エンジョイスイム【20】 12:15~12:45 叶夢
13:00		パーソナル《有料》 12:50~13:20 竹山	かんたんエアロ 12:45~13:30 坂井									
:30	たのしいエアロ 13:15~14:00 森	中級背泳ぎ【12】 《有料》 13:25~14:10 竹山	シナプソロジー【30】 13:40~14:10 叶夢		ボルドブラ 13:20~14:05 URARA				ヨガ【30】 12:55~13:40 大岸	4泳法【20】 13:10~13:40 中藤	チャレンジエアロ 13:00~13:50 亀崎	
14:00		自分整体【30】 14:15~14:45 森	ステップトレーニング【20】 14:20~14:50 岩本	4泳法【20】 14:00~14:30 村上	筋コン&ストレッチ【30】 14:15~14:45 URARA	初歩のワンポイント【20】 14:15~14:45 中藤	やさしいボール【30】 13:55~14:40 岩本		ボディメンテナンス【30】 13:15~14:00 近藤	平泳ぎ【20】 13:50~14:20 中藤	骨盤コンディショニング【30】 14:00~14:45 修安	
:30		アクア【35】 14:15~14:45 森	ロコモ体操【30】 14:40~14:50 ヨト岩井	アクア【35】 14:40~15:10 叶夢					骨盤ストレッチ【30】 14:15~15:00 鍋嶋	アクア【35】 14:30~15:00 荻野		
15:00		ヨガ【30】 15:10~16:00 高城	カワイ体育教室【20】 月3回 4,800円(税別) 幼児クラス	アクア【35】 15:00~15:45 末村	アロマストレッチ【30】 15:00~15:30 村上	アクア【35】 15:00~15:30 松本	マナフラフットセラピー【30】 14:50~15:40 鍋嶋		たのしいエアロ 15:10~16:00 末村	たのしく泳ごう【20】 15:15~15:45 荻野	ヨガ【30】 15:20~16:05 大岸	初心者水泳【20】 15:15~15:45 村上
:30		パタフライ【20】 14:50~15:20 村上	カワイ体育教室【20】 月3回 4,800円(税別) 児童クラス	中級教室【8】 《有料》 15:20~16:05 叶夢					パーソナル《有料》 19:15~19:45 叶夢			
16:00		上級平泳ぎ【12】 《有料》 15:20~16:05 竹山	泳いで燃焼【20】 15:40~16:10 村上						ヨガ【30】 18:55~19:45 淡川			
:30		ヨガ【30】 15:10~16:00 高城							マイアミダンス 19:35~20:20 伊東			
17:00		パーソナル《有料》 16:10~17:00 宇佐美							アクア【35】 20:00~20:30 叶夢			
:30		フリースタイルダンス 20:00~20:50 田門							ヨガ【30】 20:45~21:15 叶夢			
18:00		初級者水泳【20】 20:10~20:40 中藤										
:30		アクア【35】 20:10~20:40 中藤										
19:00		アクア【35】 20:10~20:40 中藤										
:30		アクア【35】 20:10~20:40 中藤										
20:00		アクア【35】 20:10~20:40 中藤										
:30		アクア【35】 20:10~20:40 中藤										
21:00		アクア【35】 20:10~20:40 中藤										
:30		アクア【35】 20:10~20:40 中藤										
22:00		アクア【35】 20:10~20:40 中藤										
:30		アクア【35】 20:10~20:40 中藤										

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お持ちください。

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