

前回2018.10~12から変更があるレッスンはレッスン名の前に数字を追記(数字で変更内容が分かります)
 ①レッスン追加 ④レッスン内容変更
 ②レッスン時間延長 ⑤レッスン開始時間変更
 ③レッスン講師変更 ⑥レッスン時間短縮

2019.1~3 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】 | | | | ストレッチポール【20】 | | | | アロマストレッチ【30】 | | ①朝ヨガ【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】 | 10:20~10:50 若村 | アクア【35】 | ②③④リラクソスヨガ【30】 | はじめてクロール【20】 | 10:20~10:50 若村 | | 10:20~10:50 修安 | アクア45【35】 | |
| :30 | 11:05~11:35 叶夢 | アクア【35】 | ピギナーEX【30】 | | 10:30~11:00 室伏 | | 10:30~11:15 来海 | 10:30~11:00 叶夢 | | アクア45【35】 | | 10:30~11:15 叶夢 | |
| 12:00 | 11:20~12:05 増谷 | パーソナル【有料】 | 美しいハタヨガ【30】 | 初心者水泳【20】 | 11:00~12:00 河内 | | ⑤はじめて背泳ぎ【20】 | ウォーク&ジョグ【35】 | 11:00~12:00 HISAMI | 10:45~11:30 佃 | | 11:00~11:45 修安 | ワンポイント【20】 |
| :30 | 11:45~12:15 竹山 | パーソナル【有料】 | | たのしく泳ごう【20】 | 11:15~12:00 大東 | | ④たぐさん泳ごう【20】 | 11:10~11:40 叶夢 | | 初歩のワンポイント【20】 | | 11:00~11:45 修安 | 11:25~12:10 叶夢 |
| 13:00 | 12:15~13:05 石本 | パーソナル【有料】 | 11:50~12:50 坂井 | | 11:00~12:00 河内 | マイアミダンス | | ウォーク&ストレッチ【30】 | 12:15~12:45 大岸 | 11:50~12:35 叶夢 | | 12:00~13:00 修安 | 12:20~12:50 叶夢 |
| :30 | 12:50~13:20 竹山 | | | | 12:15~13:05 伊東 | | | 初級教室【8】 | | | | | |
| 14:00 | 13:15~14:00 森 | ④中級バタフライ【12】 | 30分エアロ | | | ポルドブラ | ワンポイント【20】 | ヨガ【30】 | | | | | |
| :30 | 13:50~14:00 山本 | 《有料》 | 13:00~13:30 坂井 | | 13:20~14:05 URARA | | 13:30~14:00 川藤 | 12:55~13:40 大岸 | 初歩のクロール・平泳ぎ【20】 | | | | |
| 15:00 | 14:10~15:00 岩本 | アクア【35】 | シナプソロジー【30】 | 4泳法【20】 | 14:00~14:10 叶夢 | | ④週替りレッスン【30】* | やさしいボール【30】 | 13:30~14:00 荻野 | | | | |
| :30 | 14:15~14:45 森 | 上級クロール【12】 | ウォーク&ストレッチ【30】 | | 14:00~14:30 荻野 | | 水中歩行【35】 | 13:55~14:40 岩本 | アクア【35】 | | | | |
| 16:00 | 15:10~16:00 高城 | ヨガ【30】 | 14:20~14:50 岩本 | ロコモ体操【30】 | 14:40~15:10 叶夢 | | 14:15~14:45 URARA | 14:45~14:55 山本 | 14:15~14:45 大岸 | | | | |
| :30 | | | 15:00~15:45 末村 | | 15:00~15:50 石本 | | 15:00~15:30 松本 | 14:50~15:50 鍋嶋 | | | | | |
| 17:00 | | | 15:20~16:05 叶夢 | | | | | | | | | | |
| :30 | | | 16:10~16:40 叶夢 | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | | | | | | | | | | | | | |

ジム・プールのご利用は22:30まで 閉館時間は23:00(火~金)

※レッスン名横の【〇〇】は定員です。
 各レッスンのレベル及びレッスン内容の詳細はプログラム案内をご確認ください。

ジム・プールのご利用は20:30まで 閉館時間は21:00(土・日・祝)

レッスン参加への注意とお願い

- ・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会はお断りください。
- ・ドリンクはキャップのついた物をご利用ください。
- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・一部アクアレクソンでシリコンバンドを使用します。

有料レッスン(税別)

| | | |
|------------|--------------|-------|
| パーソナル | 3,000円 | 定員1名 |
| パーソナル(2名) | 5,000円 | 定員2名 |
| 中・上級教室(竹山) | 1,000円(1回) | 定員12名 |
| 初・中級教室(叶夢) | 6,000円(月4回分) | 定員8名 |

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日から翌月分の予約を受付致します。
- ・叶夢コーチの初・中級教室の予約締切日は月初めの初回レッスン日までとなります。