

前回2018.7~9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

2018.10 ~ 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													10:00
:30	骨盤ストレッチ【30】	水中歩行【35】			ストレッチボール【20】				アロマストレッチ【30】				:30
11:00	10:20~11:05 増谷	10:25~10:55 叶夢	腰痛予防体操【30】	水中歩行【35】	10:20~10:50 若村	アクア【35】	③④朝活スッキリ体操【30】	はじめてクロール【20】	10:20~10:50 若村			アクア45【35】	11:00
:30	マナフラフットセラピー【30】	アクア【35】	④ピギナーEX【30】			10:30~11:00 室伏			オリジナルピラティス【30】	②③④⑤アクア45【35】		11:00~11:15 叶夢	:30
12:00	11:20~12:05 増谷	11:05~11:35 叶夢	11:10~11:40 岩本	初心者水泳【20】	④かんたんエアロ&ヨガストレッチ【30】	背泳ぎ【20】	③リズムストレッチ【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	12:00
:30	骨盤ゆらぎ体操【30】	パーソナル《有料》	②④美しいハタヨガ【30】			11:15~11:45 室伏			初歩のワンポイント【20】			11:25~12:10 叶夢	:30
13:00	12:15~13:05 石本	11:45~12:15 竹山	11:50~12:50 坂井	たのしく泳ごう【20】	マイアミダンス	12:00~12:30 室伏	ウォーク&ストレッチ【30】	初級教室【8】	③④らくらくエアロ			12:00~13:00 修安	13:00
:30	たのしいエアロ	パーソナル《有料》	④⑤⑥30分エアロ						12:15~13:00 佃			12:20~12:50 叶夢	:30
14:00	13:15~14:00 森	④中級平泳ぎ【12】	13:00~13:30 坂井		ボルドブラ	ワンポイント【20】	ヨガ【30】		④身体調整ストレッチ【30】			13:10~14:00 亀崎	14:00
:30	②⑤自分整体50【30】	《有料》	シナプソロジー【30】		13:20~14:05 URARA	13:30~14:00 川脇	12:55~13:40 大岸	初歩のクロール・平泳ぎ【20】	13:15~14:00 松本	4泳法【20】			:30
15:00	14:10~15:00 岩本	13:25~14:10 竹山	13:40~14:10 叶夢	4泳法【20】	ズンバ®ゴールド【30】	⑤水中歩行【35】	やさしいボール【30】	13:30~14:00 荻野	骨盤ストレッチ【30】	アクア【35】		ボディメイク【30】	15:00
:30	ヨガ【30】	14:15~14:45 森	14:20~14:50 岩本		14:00~14:10 ショート若村		13:55~14:40 岩本	アクア【35】	14:15~14:45 大岸			14:15~15:00 松本	:30
16:00	15:10~16:00 高城	14:40~15:10 叶夢	14:20~14:50 岩本	ロコモ体操【30】	14:15~14:45 URARA	14:20~14:50 松本	14:45~14:55 ショート荻野	14:50~15:50 鍋嶋	14:15~15:00 鍋嶋	たくさん泳ごう【20】		15:15~16:00 大岸	16:00
:30		15:00~15:45 末村	15:00~15:45 末村		15:00~15:50 石本	15:00~15:30 松本	14:50~15:50 鍋嶋		15:10~16:00 末村			15:55~16:25 松本	:30
17:00		15:20~16:05 叶夢	15:20~16:05 叶夢						③フリースタイルダンス			16:15~17:15 サチー	17:00
:30		16:10~16:40 叶夢	16:10~16:40 叶夢						16:10~17:10 井上				:30
18:00									フリースタイルヨガ【30】				18:00
:30									17:20~18:10 早川				:30
19:00													19:00
:30													:30
20:00													20:00
:30													:30
21:00													21:00
:30													:30
22:00													22:00
:30													: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)													
<p style="text-align: center;">レッスン参加への注意とお願い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・都合により担当講師が変更になる場合がございます。 <p style="text-align: center;">レッスン参加方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<p style="text-align: center;">有料レッスン(税別)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: x-small;"> <tr> <td>パーソナル</td> <td>3,000円</td> <td>定員1名</td> </tr> <tr> <td>パーソナル(2名)</td> <td>5,000円</td> <td>定員2名</td> </tr> <tr> <td>中・上級教室(竹山)</td> <td>1,000円(1回)</td> <td>定員12名</td> </tr> <tr> <td>初・中級教室(叶夢)</td> <td>6,000円(月4回分)</td> <td>定員8名</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">有料レッスンについて...</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	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
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											