

2018. 4 ~ 6

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 藤森			
12:00	11:20~12:05 増谷	アクア【35】	ここにこ健康運動【30】		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】	マーシャルアクア【35】	気功ニューロン体操【30】	10:30~11:15 叶夢
:30		11:05~11:35 叶夢	11:10~11:40 岩本	初心者水泳【20】	11:10~12:00 河内	11:15~11:45 室伏	11:15~12:00 宇佐美	11:10~11:40 叶夢	11:15~12:00 HISAMI	11:00~11:30 近藤	11:00~11:45 修安	11:30~12:00 叶夢
13:00	12:15~13:00 石本	パーソナル《有料》	ヨガ【30】		ルーシーダットン【30】		ウォーク&ストレッチ【30】	初級教室【8】	12:15~13:00 近藤	11:45~12:15 荻野	背骨コンディショニング【30】	12:00~12:45 修安
:30		11:45~12:15 竹山	11:50~12:35 坂井		12:15~13:05 石本		12:15~12:45 大岸	《有料》	12:15~13:00 近藤		エンジョイスイム【20】	12:15~12:45 叶夢
14:00	13:15~14:00 森	パーソナル《有料》	かんたんエアロ		ポルドブラ	※休講の場合あり！	ヨガ【30】		13:15~14:00 松本		チャレンジエアロ	
:30		12:15~12:45 竹山	12:45~13:30 坂井		13:20~14:05 URARA	初歩のワンポイント【20】	12:55~13:40 大岸	初歩クロール・平泳【20】	13:15~14:00 松本		13:00~13:50 亀崎	
15:00	13:50~14:00 ヨト岩井	アクア【35】	シナプソロジー【30】		14:00~14:10 ヨト難波		やさしいボール【30】	13:30~14:00 荻野			シェイプエクササイズ【30】	
:30		14:15~14:45 森	13:40~14:10 叶夢		14:20~14:50 岩本		13:55~14:40 岩本	14:15~14:45 大岸			骨盤ストレッチ【30】	14:00~14:45 松本
16:00	14:15~15:00 岩本		ウォーク&ストレッチ【30】	4泳法【20】	ズンバ®ゴールド【30】	アクア【35】	14:50~15:00 ヨト荻野				14:15~15:00 鍋嶋	
:30			14:20~14:50 岩本	14:00~14:30 荻野	14:15~14:45 URARA	14:15~14:45 松本	14:50~15:00 ヨト荻野				14:15~15:00 鍋嶋	
17:00	15:10~16:00 高城	上級クロール【12】	ロコモ体操【30】		アロマストレッチ【30】		14:50~15:40 鍋嶋				15:00~15:30 松本	
:30		15:20~16:05 竹山	15:00~15:45 末村		15:00~15:30 難波						15:15~16:00 大岸	
18:00		《有料》										
:30		16:10~16:40 叶夢										
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です。(火~金)

※【30】は定員です。

ジム・プールのご利用は20:30まで。閉館時間は21:00です。(土・日・祝)

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席はご遠慮ください。
- 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、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、水中歩行等は基本的に2コース利用いたします。

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
中級・上級(竹山)1	1,000円	定員12名
初・中級教室(月4回)	6,000円	定員8名