

前回2018.4~6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

# 2018.7~9 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 |                 |                              |                                  |                             |                      |                                 |                                  |                                |                    |                                 |                                 |                                    | 10:00 |
| :30   | 骨盤ストレッチ【30】     |                              |                                  |                             | ③,⑤ストレッチポール【20】      |                                 |                                  |                                | ③,⑤アロマストレッチ【30】    |                                 |                                 |                                    | :30   |
| 11:00 | 10:20~11:05 増谷  | 水中歩行【35】<br>10:25~10:55 叶夢   | 腰痛予防体操【30】<br>10:30~11:00 岩本     | 水中歩行【35】<br>10:30~11:00 荻野  | 10:20~10:50 若村       | アクア【35】<br>10:30~11:00 室伏       | おなかスッキリ体操【30】<br>10:30~11:00 宇佐美 | はじめてクロール【20】<br>10:30~11:00 叶夢 | 10:20~10:50 若村     |                                 | 気功ニューロン体操【30】<br>10:30~11:15 叶夢 | アクア45【35】                          | 11:00 |
| :30   | マナフラフットセラピー【30】 | 11:05~11:35 叶夢               | にこにこ健康運動【30】<br>11:10~11:40 岩本   | ②,③初心者水泳【20】                | ②,⑤かんたんエアロ&ストレッチ【30】 | ④背泳ぎ【20】<br>11:15~11:45 室伏      | リズムストレッチ【20】                     | ウォーク&ジョグ【35】<br>11:10~11:40 叶夢 | ティス【30】            | ②,⑤オリジナルピラマーズ【30】               | 11:00~11:30 近藤                  |                                    | :30   |
| 12:00 | 11:20~12:05 増谷  | パーソナル《有料》<br>11:45~12:15 竹山  | ヨガ【30】<br>11:50~12:35 坂井         | 11:15~12:00 大東              | 11:00~12:00 河内       | ①平泳ぎ【20】<br>12:00~12:30 室伏      | 11:15~12:00 宇佐美                  |                                | 11:00~12:00 HISAMI | 初歩のワンポイント【20】<br>11:45~12:15 荻野 |                                 | ②背骨コンディショニング【30】<br>11:25~12:10 叶夢 | 12:00 |
| :30   | ②骨盤ゆらぎ体操【30】    | パーソナル《有料》<br>12:15~12:45 竹山  |                                  | ①たのしく泳ごう【20】                | ④マイアミダンス             |                                 | ウォーク&ストレッチ【30】<br>12:15~12:45 大岸 | 11:50~12:35 叶夢                 | 姿勢改善【30】           |                                 |                                 | ⑤エンジョイスイム【20】<br>12:20~12:50 叶夢    | :30   |
| 13:00 | 12:15~13:05 石本  | パーソナル《有料》<br>12:50~13:20 竹山  | かんたんエアロ                          | 12:10~12:55 大東              | 12:15~13:05 伊東       |                                 | ヨガ【30】                           |                                | 12:15~13:00 近藤     |                                 |                                 | ⑤チャレンジエアロ                          | 13:00 |
| :30   | たのしいエアロ         | ④中級背泳ぎ【12】<br>《有料》           | 12:45~13:30 坂井                   |                             | ボルドブラ                | ③,④ワンポイント【20】<br>13:30~14:00 川脇 | 12:55~13:40 大岸                   |                                | 筋コンディショニング【30】     | ①4泳法【25】<br>13:30~14:00 荻野      |                                 | 13:10~14:00 亀崎                     | :30   |
| 14:00 | 13:15~14:00 森   | 13:25~14:10 竹山               | シナプソロジー【30】<br>13:40~14:10 叶夢    | 4泳法【20】<br>14:00~14:30 荻野   | 13:20~14:05 URARA    | ④水中歩行【35】<br>14:15~14:45 松本     | 13:50~14:00 ショート岩井               | やさしいボール【30】                    | 13:15~14:00 松本     |                                 | ⑤ボディメイク【30】                     | 14:15~15:00 松本                     | 14:00 |
| :30   | 自分整体【30】        | アクア【35】<br>14:15~14:45 森     | ウォーク&ストレッチ【30】<br>14:20~14:50 岩本 |                             | ズンバ®ゴールド【30】         | ④中級教室【8】<br>《有料》                | 14:15~14:45 岩本                   | 14:45~14:55 ショート荻野             | 14:15~14:45 大岸     | 骨盤ストレッチ【30】                     | ③アクア【35】<br>14:15~14:45 若村      |                                    | :30   |
| 15:00 | 14:15~15:00 岩本  | ⑤上級クロール【12】<br>《有料》          | ロコモ体操【30】<br>15:00~15:45 末村      | 14:40~15:10 叶夢              | ④ルーシーダットン【30】        | ①アクア【35】<br>15:00~15:30 松本      | 14:50~15:50 鍋嶋                   | ②マナフラフットセラピー【30】               | 14:15~15:00 鍋嶋     | たのしく泳ごう【20】<br>15:00~15:30 荻野   | ヨガ【30】                          | ④,⑤水中歩行【35】<br>15:15~15:45 松本      | 15:00 |
| :30   | ヨガ【30】          | 14:50~15:35 竹山               |                                  | 中級教室【8】<br>《有料》             |                      |                                 |                                  |                                | 15:10~16:00 末村     |                                 |                                 | ①アクア【35】<br>15:55~16:25 松本         | :30   |
| 16:00 | 15:10~16:00 高城  |                              | 15:20~16:05 叶夢                   | パーソナル《有料》<br>16:10~16:40 叶夢 |                      |                                 |                                  |                                | ②,④フリースタイルダンス      |                                 | バレエ                             |                                    | 16:00 |
| :30   |                 |                              |                                  |                             |                      |                                 |                                  |                                | 16:10~17:10 宇佐美    |                                 | 16:15~17:05 サチー                 |                                    | :30   |
| 17:00 |                 |                              |                                  |                             |                      |                                 |                                  |                                |                    |                                 |                                 |                                    | 17:00 |
| :30   |                 |                              |                                  |                             |                      |                                 |                                  |                                |                    |                                 |                                 |                                    | :30   |
| 18:00 |                 |                              |                                  |                             |                      |                                 |                                  |                                |                    |                                 |                                 |                                    | 18:00 |
| :30   |                 |                              |                                  |                             |                      |                                 |                                  |                                |                    |                                 |                                 |                                    | :30   |
| 19:00 |                 |                              | ②,⑤ボディメンテナンス【30】                 |                             | ヨガ【30】               |                                 | やさしいバレエ                          |                                | 18:35~19:25 春城     |                                 |                                 |                                    | 19:00 |
| :30   | ボクシングシェイプ【15】   |                              | 18:50~19:50 田中                   |                             | 18:55~19:45 淡川       |                                 | 18:55~19:25 春城                   | パーソナル《有料》                      | ④かんたんエアロ&ストレッチ【30】 |                                 |                                 |                                    | :30   |
| 20:00 | 19:00~19:50 丹保  |                              |                                  |                             | ズンバ                  |                                 |                                  | ②マナフラフットセラピー【30】               | 19:35~20:20 森本     | ②アクア45【35】                      |                                 |                                    | 20:00 |
| :30   | フリースタイルダンス      | アクア【35】<br>20:00~20:30 荻野    | ②JAZZ DANCE                      | ②,⑤アクア45【35】                | 19:55~20:40 MIKI-T   | マーシャルアクア【35】<br>20:30~21:00 近藤  |                                  | ②,④筋コン&コアトレ【30】                | 19:15~19:45 叶夢     | 20:00~20:45 叶夢                  |                                 |                                    | :30   |
| 21:00 | 20:00~20:50 田門  | ワンポイント【20】<br>20:45~21:15 荻野 | ②ヨガ【30】                          |                             | フリースタイルダンス           |                                 |                                  | 20:30~21:15 北澤                 |                    | ⑤ワンポイント【20】<br>21:00~21:30 叶夢   |                                 |                                    | 21:00 |
| :30   | ②ボディメンテナンス【30】  |                              | ③,④,⑤4泳法【20】<br>21:00~21:30 川脇   |                             | 20:50~21:40 MIKI-T   | たのしく泳ごう【20】<br>21:10~21:40 北澤   |                                  |                                |                    |                                 |                                 |                                    | :30   |
| 22:00 | 21:00~21:50 田中  |                              |                                  |                             |                      |                                 |                                  |                                |                    |                                 |                                 |                                    | 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><b>レッスン参加への注意とお願い</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レッスン開始5分経過後のご参加はお断りしています。</li> <li>・体調不良以外での途中退会はご遠慮ください。</li> <li>・ドリンクはキャップのついた物をご利用ください。</li> <li>・都合により担当講師が変更になる場合がございます。</li> </ul> <p><b>レッスン参加方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・開始15分前より参加表に、お名前を記入ください。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・一部アクアレッスンでシリコンバンドを使用します。</li> </ul> | <p><b>有料レッスン(税別)</b></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><b>有料レッスンについて...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フロントにて予約を取り、料金をお支払いください。</li> <li>・毎月26日から翌月の予約を受付致します。</li> <li>・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。</li> </ul> | 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  |        |      |           |        |      |            |            |       |            |              |      |