

前回2019.7~9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

2019.10~12 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】				ストレッチポール【20】				健康体操ストレッチ【30】		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	③はじめて背泳ぎ【20】	10:30~11:00 太田(※)	リラクسسヨガ【30】	はじめてクローリング【20】	10:20~10:50 HISAMI	10:20~10:50 修安	アクア45【35】
:30	マナフラフットセラピー【30】	11:05~11:35 叶夢	10:30~11:00 岩本	10:30~11:00 荻野	かんたんエアロ	※11月担当:井瀧		10:30~11:15 マミ		10:30~11:00 叶夢	10:30~11:00 荻野	10:30~11:15 叶夢
12:00	11:20~12:05 増谷	パーソナル《有料》	11:10~11:40 岩本	初心者水泳【20】	&ヨガストレッチ【30】	アクア【35】			オリジナルピラティス	【20】	11:00~11:45 修安	11:00~11:45 修安
:30	骨盤ゆらぎ体操【30】	11:45~12:15 竹山	11:50~12:50 坂井	美しいハタヨガ【30】	マイアミダンス	12:15~13:05 伊東		ウォーク&ジョグ【35】	【20】	11:10~11:55 松本		11:00~11:45 修安
13:00	12:15~13:05 石本	パーソナル《有料》						【ここにこ健康運動】20】	アクア45【35】			11:25~12:10 叶夢
:30	たのしいエアロ	12:50~13:20 竹山	30分エアロ	↓③	ボルドブラ	ワンポイント【20】		ウォーク&ストレッチ【30】				12:00~13:00 修安
14:00	13:15~14:00 森	④中級平泳ぎ【12】	13:00~13:30 坂井	シナプソロジー【30】	13:20~14:05 URARA	13:15~14:00 太田(※)		12:15~12:45 大岸	11:50~12:35 叶夢			12:00~13:00 修安
:30	自分整体50【30】	13:25~14:10 竹山	13:40~14:10 叶夢	はじめてバタフライ【20】	14:00~14:10 ショート樋口	※11月担当:井瀧		ヨガ【30】				13:15~14:00 伊東-若村
15:00	14:10~15:00 岩本	13:25~14:10 竹山	13:40~14:10 叶夢	はじめてバタフライ【20】	14:00~14:10 ショート樋口	※11月担当:井瀧		12:55~13:40 大岸	13:30~14:00 荻野			13:15~14:00 伊東-若村
:30	ヨガ【30】	14:50~15:35 竹山	13:25~14:10 竹山	はじめてバタフライ【20】	14:00~14:10 ショート樋口	※11月担当:井瀧		やさしいボール【30】	13:30~14:00 荻野			13:15~14:00 伊東-若村
16:00	15:10~16:00 高城	14:50~15:35 竹山	13:25~14:10 竹山	はじめてバタフライ【20】	14:00~14:10 ショート樋口	※11月担当:井瀧		14:45~14:55 ショート荻野	13:30~14:00 荻野			13:15~14:00 伊東-若村
:30		14:50~15:35 竹山	13:25~14:10 竹山	はじめてバタフライ【20】	14:00~14:10 ショート樋口	※11月担当:井瀧		マナフラフットセラピー	13:30~14:00 荻野			13:15~14:00 伊東-若村
17:00		14:50~15:35 竹山	13:25~14:10 竹山	はじめてバタフライ【20】	14:00~14:10 ショート樋口	※11月担当:井瀧		【30】	13:30~14:00 荻野			13:15~14:00 伊東-若村
:30		14:50~15:35 竹山	13:25~14:10 竹山	はじめてバタフライ【20】	14:00~14:10 ショート樋口	※11月担当:井瀧		14:50~15:50 鍋嶋	13:30~14:00 荻野			13:15~14:00 伊東-若村
18:00		14:50~15:35 竹山	13:25~14:10 竹山	はじめてバタフライ【20】	14:00~14:10 ショート樋口	※11月担当:井瀧			13:30~14:00 荻野			13:15~14:00 伊東-若村
:30		14:50~15:35 竹山	13:25~14:10 竹山	はじめてバタフライ【20】	14:00~14:10 ショート樋口	※11月担当:井瀧			13:30~14:00 荻野			13:15~14:00 伊東-若村
19:00		14:50~15:35 竹山	13:25~14:10 竹山	はじめてバタフライ【20】	14:00~14:10 ショート樋口	※11月担当:井瀧			13:30~14:00 荻野			13:15~14:00 伊東-若村
:30		14:50~15:35 竹山	13:25~14:10 竹山	はじめてバタフライ【20】	14:00~14:10 ショート樋口	※11月担当:井瀧			13:30~14:00 荻野			13:15~14:00 伊東-若村
20:00		14:50~15:35 竹山	13:25~14:10 竹山	はじめてバタフライ【20】	14:00~14:10 ショート樋口	※11月担当:井瀧			13:30~14:00 荻野			13:15~14:00 伊東-若村
:30		14:50~15:35 竹山	13:25~14:10 竹山	はじめてバタフライ【20】	14:00~14:10 ショート樋口	※11月担当:井瀧			13:30~14:00 荻野			13:15~14:00 伊東-若村
21:00		14:50~15:35 竹山	13:25~14:10 竹山	はじめてバタフライ【20】	14:00~14:10 ショート樋口	※11月担当:井瀧			13:30~14:00 荻野			13:15~14:00 伊東-若村
:30		14:50~15:35 竹山	13:25~14:10 竹山	はじめてバタフライ【20】	14:00~14:10 ショート樋口	※11月担当:井瀧			13:30~14:00 荻野			13:15~14:00 伊東-若村
22:00		14:50~15:35 竹山	13:25~14:10 竹山	はじめてバタフライ【20】	14:00~14:10 ショート樋口	※11月担当:井瀧			13:30~14:00 荻野			13:15~14:00 伊東-若村
:30		14:50~15:35 竹山	13:25~14:10 竹山	はじめてバタフライ【20】	14:00~14:10 ショート樋口	※11月担当:井瀧			13:30~14:00 荻野			13:15~14:00 伊東-若村

*** 週替り泳法 (荻野)**
 1週目...クローリング
 2週目...背泳ぎ
 3週目...平泳ぎ
 4週目...バタフライ
 5週目...ワンポイント

ジム・プールのご利用は22:30まで 閉館時間は23:00(火~金)

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	有料レッスン(税別)
・レッスン開始5分経過後のご参加はお断りしています。	パーソナル 3,000円 定員1名
・体調不良以外での途中退出はご遠慮ください。	パーソナル(2名) 5,000円 定員2名
・ドリンクはキャップのついた物をご利用ください。	中・上級教室(竹山) 1,000円(1回) 定員12名
・都合により担当講師が変更になる場合がございます。	初・中級教室(叶夢) 6,000円(月4回分) 定員8名
レッスン参加方法	有料レッスンについて...
・開始15分前より参加表に、お名前を記入ください。	・フロントにて予約を取り、料金をお支払いください。
・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。	・毎月26日から翌月分の予約を受付致します。
・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。	・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。
・一部アクアレッションでシリコンバンドを使用します。	

※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。

2020.1~3 レッスンスケジュール配布予定日
 12/21(土)