

前回2020.1~3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

2020.4 ~ 6 Lesson Schedule Fitness & Spa Rhino



月	火	水	木	金	土	日			
	スタジオ 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30	スタジオ 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30	スタジオ 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30	スタジオ 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30	スタジオ 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30	スタジオ 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30			
休館日 (月曜が祝日の場合は開館)	骨盤ストレッチ【15】 水中歩行【25】 マナフラットセラピー【15】 骨盤ゆらぎ体操【15】 5:パーソナル「有料」 5:パーソナル「有料」 5:シナプソロジー【15】 たのしいエアロ【15】 13:15~14:00 森 セルフ整体【15】 アクア【25】 ヨガ【15】 15:10~16:00 河内 ボクシングシェイプ【15】 18:50~19:50 丹保 ヨガ【15】 アクア【25】 20:00~20:50 修安 1:②④ フリースタイルダンス【15】 21:00~22:00 田中 ジム・プールのご利用は22:30まで 閉館時間は23:00(火~金)	骨盤ストレッチ【15】 水中歩行【25】 アクア【25】 マナフラットセラピー【15】 5:美しいハタヨガ【15】 5:パーソナル「有料」 5:シナプソロジー【15】 12:45~13:15 叶夢 たのしいエアロ【15】 13:05~13:50 竹山 セラフ整体【15】 アクア【25】 ヨガ【15】 14:10~15:00 岩本 15:00~16:00 河内 ロコモ操【15】 15:00~15:50 末村 18:50~19:50 田中 ボディメンテナンス【15】 ズンバ【15】 20:00~20:45 MIKI-T 1:④⑤ フリースタイルダンス【15】 21:00~22:00 田中 ジム・プールのご利用は22:30まで 閉館時間は23:00(火~金)	ストレッチボール【15】 水中歩行【25】 URARA 初心者水泳【10】 かんたんエアロ &ヨガストレッチ【15】 アクア【25】 マイアミダンス【15】 12:15~13:05 伊東 1:③④⑤ ボールシェイプ【15】 13:15~13:45 森本 13:50~14:00 スタッフ ③④⑤ダンスエアロ【15】 13:25~14:10 岩本 ウォーキー&ストレッチ【15】 14:20~14:50 岩本 ロコモ操【15】 15:00~15:50 末村 18:50~19:50 田中 ヨガ【15】 19:55~20:55 セナ 1:④⑤⑥ アロマストレッチ【15】 20:45~21:30 萩野 20:55~21:55 MIKI-T ジム・プールのご利用は22:30まで 閉館時間は23:00(火~金)	はじめて背泳ぎ【10】 10:30~11:00 井瀬 11:15~12:00 萩野 11:00~12:00 河内 マイアミダンス【15】 12:15~13:05 伊東 1:③ はじめてバタフライ【10】 13:45~14:15 叶夢 コデバヨニング&ウォーク【20】 14:05~14:50 森本 ルーシーダットン【15】 15:00~15:30 松本 15:00~15:50 石本 18:55~19:45 淡川 ②HIP HOPダンス【15】 19:55~20:55 セナ 1:④⑤⑥ アロマストレッチ【15】 21:05~21:55 田中 ジム・プールのご利用は22:30まで 閉館時間は23:00(火~金)	はじめてクロール【10】 10:30~11:00 叶夢 11:10~11:40 若村 11:30~12:00 若村 ウォーキー&ジョグ【25】 11:10~11:40 叶夢 初歩の健康運動【15】 11:30~12:00 若村 ウオーク&ストレッチ【15】 12:15~12:45 大岸 ヨガ【15】 12:55~13:40 大岸 13:30~14:00 萩野 やさしいボール【15】 13:55~14:40 岩本 14:45~14:55 スタッフ マナフラットセラピー【15】 14:50~15:50 鍋嶋 18:25~19:25 春城 パーソナル「有料」 ⑤ヨガ【15】 19:35~20:25 修安 20:00~20:45 叶夢 ワンドポイント【10】 21:00~21:30 叶夢 ジム・プールのご利用は20:30まで 閉館時間は21:00(土・日・祝)	健康体操ストレッチ【15】 10:20~10:50 HISAMI オリジナルビラティス【15】 11:00~12:00 HISAMI 初歩のワンポイント【10】 11:30~12:00 松本 身体調整ストレッチ【15】 12:15~13:00 松本 JOINT!!エアロ【15】 13:15~14:00 伊東・若村 4:初歩の平泳ぎ【10】 13:30~14:00 萩野 やさしいボール【15】 14:20~14:45 大岸 アカ【25】 14:45~15:00 鍋嶋 たくさん泳ごう【10】 15:00~15:30 萩野 たのしいエアロ【15】 15:10~16:00 末村 フリースタイルダンス【15】 16:10~17:10 井上 フリースタイルヨガ【15】 17:20~18:10 早川 アカ【25】 14:15~14:45 若村 アカ【25】 15:00~15:30 萩野 アカ【25】 15:15~16:00 大岸 アカ【25】 15:55~16:25 松本 ヨガ【15】 15:15~15:45 松本 アカ【25】 16:15~17:15 サチ一 ジム・プールのご利用は20:30まで 閉館時間は21:00(土・日・祝)	朝日ガ【15】 10:20~10:50 修安 アクア45【25】 10:30~11:15 叶夢 気功ニューロン体操【15】 11:00~11:45 修安 ワンポイント【10】 11:25~12:10 叶夢 エンジョイスイム【10】 12:20~12:50 叶夢 ③④KaQLa【15】 13:10~14:00 上野 ボディメイク【15】 14:15~15:00 松本 ヨガ【15】 15:15~15:45 松本 アカ【25】 15:55~16:25 松本 アカ【25】 16:15~17:15 サチ一 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出はご遠慮ください。 ・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。 ・一部アカレッスンでシリコンバンドを使用します。	有料レッスン(税別) バーソナル 3,000円 定員1名 バーソナル(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) 定員8名 *週替り泳法(萩野) 1週目…クロール 2週目…青泳ぎ 3週目…赤泳ぎ 4週目…バタフライ 5週目…ワンポイント

※レッスン名横の【○○】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。

2020.7~9 レッスンスケジュール配布予定日
7/21(火)