

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	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【15】				ストレッチボール【15】				健康体操ストレッチ【15】		朝ヨガ【15】	
11:00	10:20～11:05 増谷	水中歩行【25】 10:25～10:55 叶夢	③④ボルドブラ【15】	水中歩行【25】 10:30～11:00 荻野	10:20～10:50 若村	はじめて背泳ぎ【10】 10:30～11:00 井濱	リラックスヨガ【15】	はじめてクロール【10】 10:30～11:00 叶夢	10:20～10:50 HISAMI	初歩のワンポイント【10】 10:30～11:00 荻野	10:20～10:50 修安	アクア45【25】
:30	マナフラフセラビー【15】 11:05～11:35 叶夢	アクア【25】	10:30～11:20 URARA		かんたんエアロ &ヨガストレッチ【15】	アクア【25】 11:10～11:40 若村	10:30～11:15 マミ	ウォーク&ジョグ【25】 11:10～11:40 叶夢	オリジナルピラティス【15】	アクア45【25】	11:00～11:45 修安	10:30～11:15 叶夢
12:00	11:20～12:05 増谷		⑤美しいハタヨガ【15】	初心者水泳【10】 11:15～12:00 荻野	11:00～12:00 河内		にこにこ健康運動【15】 11:30～12:00 若村		11:00～12:00 HISAMI	11:10～11:55 松本		ワンポイント【10】
:30	骨盤ゆらぎ体操【15】 12:15～13:05 石本	⑤パーソナル《有料》 12:00～12:30 竹山 ⑤パーソナル《有料》 12:30～13:00 竹山	11:30～12:30 坂井		マイアミダンス【15】 12:15～13:05 伊東		ウォーク&ストレッチ【15】 12:15～12:45 大岸	初級教室【8】 《有料》 11:50～12:35 叶夢	身体調整ストレッチ【15】		12:00～13:00 修安	11:25～12:10 叶夢 ①⑤エンジョイスイム【10】 12:20～12:50 叶夢
13:00		④⑤中級背泳ぎ【12】	⑤シナプロロジー【15】 12:45～13:15 叶夢		↓③④⑤ ボールシェイプ【15】 13:15～13:45 森本	ワンポイント【10】 13:50～14:00 スタッフレッスン	ヨガ【15】 12:55～13:40 大岸		JOINT!!エアロ【15】			
:30	たのしいエアロ【15】 13:15～14:00 森	《有料》 13:05～13:50 竹山	②⑤腰痛予防体操【15】 13:25～14:10 岩本	↓③ はじめてバタフライ【10】 13:45～14:15 叶夢	13:50～14:00 スタッフレッスン	13:15～14:00 井濱		④初歩の平泳ぎ【10】 13:30～14:00 荻野	13:15～14:00 伊東・若村	*週替り泳法【10】 13:30～14:00 荻野	③④KaQILa【15】	
14:00					③④⑤ダンスエアロ【15】 14:05～14:50 森本	コディョニング&ウォーク【20】 14:20～14:50 松本	やさしいボール【15】					
:30	セルフ整体【15】 14:10～15:00 岩本	アクア【25】 14:15～14:45 森	ウォーク&ストレッチ【15】 14:20～14:50 岩本	アクア【25】 14:30～15:00 叶夢				アクア【25】 14:15～14:45 大岸	骨盤ストレッチ【15】	アクア【25】 14:15～14:45 若村	ボディメイク【15】	
15:00			ロコモ体操【15】	中級教室【8】 《有料》 15:10～15:55 叶夢	ルーシーダットン【15】 15:00～15:30 松本				14:15～15:00 鍋嶋	たくさん泳ごう【10】 15:00～15:30 荻野	ヨガ【15】	水中歩行【25】 15:15～15:45 松本
:30	③ヨガ【15】 15:10～16:00 河内		15:00～15:50 末村	パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢					たのしいエアロ【15】 15:10～16:00 末村		15:15～16:00 大岸	
16:00											アクア【25】 15:55～16:25 松本	
:30									フリースタイルダンス【15】 16:10～17:10 井上	*週替り泳法 (荻野) 1週目…クロール 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	バレエ【15】	
17:00									フリースタイルヨガ【15】 17:20～18:10 早川			
:30												
18:00												
:30									やさしいバレエ【15】 18:25～19:25 春城			
19:00	ボクシングシェイプ【15】 18:50～19:50 丹保		ボディメンテナンス【15】 18:50～19:50 田中		ヨガ【15】 18:55～19:45 淡川			パーソナル《有料》 19:15～19:45 叶夢				
:30									⑤ヨガ【15】			
20:00	ヨガ【15】 20:00～20:50 修安	アクア【25】 20:00～20:30 荻野	ズンバ【15】 20:00～20:45 MIKI-T	③⑤⑥アクア【25】 20:00～20:30 荻野	②HIP HOPダンス【15】 19:55～20:55 セナ	アクア45【25】 20:00～20:45 川脇	19:35～20:25 修安	アクア45【25】 20:00～20:45 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)			
:30	↓②④ フリースタイルダンス【15】 21:00～22:00 田中	ワンポイント【10】 20:45～21:15 荻野		②③⑤4泳法【10】 20:45～21:30 荻野	↓④⑤⑥ アロマストレッチ【15】 21:05～21:55 田中	エンジョイスイム【10】 21:00～21:30 川脇		ワンポイント【10】 21:00～21:30 叶夢	レッスン参加への注意とお断り			
21:00									有料レッスン(税別)			
:30									レッスン参加方法			
22:00									初回レッスン日までとなります。			
:30									2020.7～9 レッスンスケジュール配布予定日 7/21(火)			

※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。