

前回2020.10.31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(数字で変更内容がわかります)  
 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

# 2020.1 ~ 3 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】				ストレッチボール【20】	↓③			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	はじめて背泳ぎ【20】	リラククスヨガ【30】	はじめてクロール【20】	10:20~10:50 HISAMI	初歩のワンポイント【20】	10:20~10:50 修安	アクア45【35】
:30	マナフラフットセラピー【30】	アクア【35】	10:30~11:00 岩本	10:30~11:00 荻野	10:30~11:00 田/井瀧		10:30~11:15 マミ	10:30~11:00 叶夢	10:30~11:00 荻野			
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】	かんたんエアロ	アクア【35】	ここにこ健康運動【20】	ウォーク&ジョグ【35】	オリジナルピラティス	アクア45【35】	10:30~11:15 叶夢	11:00~11:45 修安
:30	骨盤ゆらぎ体操【30】	パーソナル《有料》	11:15~12:00 荻野		&ヨガストレッチ【30】	11:10~11:40 若村	11:30~12:00 若村	11:10~11:40 叶夢	【20】			11:00~11:45 修安
13:00	12:15~13:05 石本	パーソナル《有料》	美しいハタヨガ【30】		11:00~12:00 河内		11:50~12:35 伊東	11:50~12:35 叶夢	11:00~12:00 HISAMI	11:10~11:55 松本		11:25~12:10 叶夢
:30	たのしいエアロ	④中級平泳ぎ【12】	30分エアロ	↓③	マイアミダンス		12:15~13:05 伊東	12:15~13:00 松本	12:15~13:00 松本			12:00~13:00 修安
14:00	13:15~14:00 森	《有料》	13:00~13:30 坂井	↓③	12:15~13:05 伊東		12:55~13:40 大岸	13:30~14:00 荻野	12:15~13:00 松本			13:10~14:00 亀崎
:30	自分整体50【30】	アクア【35】	13:40~14:10 叶夢	はじめてバタフライ【20】	13:20~14:05 URARA	13:15~14:00 太田	14:00~14:10 ショート難波	13:30~14:00 荻野	13:15~14:00 伊東・若村	13:30~14:00 荻野		
15:00	14:10~15:00 岩本	上級バタフライ【12】	14:20~14:50 岩本	14:30~15:00 叶夢	14:00~14:10 ショート難波	※11月担当:井瀧	14:15~14:45 URARA	14:20~14:50 松本	14:15~15:00 鶴嶋			
:30	ヨガ【30】	《有料》	15:00~15:50 末村	15:10~15:55 叶夢	14:15~14:45 URARA	14:20~14:50 松本	15:00~15:50 石本	15:00~15:30 松本	15:10~15:00 末村			
16:00	15:10~16:00 高城		16:00~16:30 叶夢		15:00~15:50 末村				15:10~16:00 末村			
:30												
17:00												
:30												
18:00												
:30												
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(火~金)

※レッスン名横の【OO】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)	
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。	・休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。
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。	・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。
・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。	・一部アクア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)	
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
有料レッスンについて...	
・フロントにて予約を取り、料金をお支払いください。	・毎月26日から翌月分の予約を受付致します。
・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。	