

# 2020.6 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【10】	水中歩行【15】	ポルドブラ【10】	水中歩行【15】	ストレッチボール【10】	はじめて背泳ぎ【10】	リラックスヨガ【10】	はじめてクロール【10】	健康体操ストレッチ【10】	初歩のワンポイント【10】	朝ヨガ【10】	アクア45【15】
11:00	10:20~11:05 増谷	10:25~10:55 叶夢	10:30~11:20 URARA	10:30~11:00 荻野	10:20~10:50 若村	10:30~11:00 井瀧	10:30~11:15 マミ	10:30~11:00 叶夢	10:20~10:50 HISAMI	10:30~11:00 荻野	10:20~10:50 修安	10:30~11:15 叶夢
:30	マナフラフットセラピー【10】	アクア【15】	美しいハタヨガ【10】	初心者水泳【10】	かんたんエアロ & ヨガストレッチ【10】	アクア【15】	ここにこ健康運動【10】	ウォーク&ジョグ【15】	オリジナルピラティス【10】	アクア45【15】	気功ニューロン体操【10】	ワンポイント【10】
12:00	11:20~12:05 増谷	11:05~11:35 叶夢	11:30~12:30 坂井	11:15~12:00 荻野	11:00~12:00 河内	11:10~11:40 若村	11:30~12:00 若村	11:10~11:40 叶夢	11:00~12:00 HISAMI	11:10~11:55 松本	11:00~11:45 修安	11:25~12:10 叶夢
:30	骨盤ゆらぎ体操【10】	パーソナル《有料》	シナプソロジー【10】				ウォーク&ストレッチ【10】	初級教室【8】	身体調整ストレッチ【10】		背骨コンディショニング【10】	エンジョイスイム【10】
13:00	12:15~13:05 石本	12:00~12:30 竹山	12:45~13:15 叶夢				12:15~12:45 大岸	11:50~12:35 叶夢	12:15~13:00 松本		12:00~13:00 修安	12:20~12:50 叶夢
:30	たのしいエアロ【10】	中級背泳ぎ【10】	腰痛予防体操【10】	はじめてバタフライ【10】	ボールシェイプ【10】	ワンポイント【10】	ヨガ【10】		エアロ【10】	* 週替り泳法【10】	KaQILa【10】	
14:00	13:15~14:00 森	13:05~13:50 竹山	13:25~14:10 岩本	13:45~14:15 叶夢	13:15~13:45 森本	13:15~14:00 井瀧	12:55~13:40 大岸	13:30~14:00 荻野	13:15~14:00 若村	13:30~14:00 荻野	13:10~14:00 上野	
:30	セルフ整体【10】	アクア【15】	ウォーク&ストレッチ【10】	アクア【15】	ダンスエアロ【10】		やさしいボール【10】		骨盤ストレッチ【10】	アクア【15】	ボディメイク【10】	
15:00	14:10~15:00 岩本	14:15~14:45 森	14:20~14:50 岩本	14:30~15:00 叶夢	14:05~14:50 森本	14:20~14:50 松本	13:55~14:40 岩本	14:15~14:45 大岸	14:15~15:00 鍋嶋	14:15~14:45 若村	14:15~15:00 松本	
:30	ヨガ【10】			中級教室【8】	ルーシーダットン【10】	アクア【15】	マナフラフットセラピー【10】			たくさん泳ごう【10】	ヨガ【10】	水中歩行【15】
16:00	15:10~16:00 河内			《有料》	15:00~15:50 石本	15:00~15:30 松本	14:50~15:50 鍋嶋			15:00~15:30 荻野	15:15~16:00 大岸	15:15~15:45 松本
:30				パーソナル《有料》								アクア【15】
17:00				16:00~16:30 叶夢								15:55~16:25 松本
:30												
18:00												
:30												
19:00												
:30												
20:00												
:30												
21:00												
:30												

休館日(月曜が祝日の場合は開館)

\* 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

ジム・プールのご利用は20:30まで 閉館時間は21:00(土・日・祝)

ジム・プールのご利用は21:30まで 閉館時間は22:00(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。  
都合によりレッスンが臨時休講となる場合がございます。  
2020.7~9 レッスンスケジュール配布予定日6/23(火)

**レッスン参加への注意とお願い**  
・レッスン開始後のご参加はお断りしています。  
・レッスン中のハイタッチ等の接触はお控えください。  
・レッスン中は会員同士の会話を極力お控えください。  
・マスクを外す際は一旦スタジオを出てからお外し願います。

**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。  
・参加人数が定員を超えた際は抽選となる場合がございます。  
・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。  
・スタジオレッスンはマスク着用での参加となります。

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
水泳教室(竹山)	1,000円(1回)	定員10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。