

2020.7 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】	ストレッチポール【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】		朝ヨガ【10】	
11:00	10:20~11:05 増谷	10:25~10:55 叶夢	10:25~11:15 URARA	10:30~11:00 荻野	10:20~10:50 若村		10:20~11:05 マミ	10:30~11:00 叶夢	10:20~10:50 HISAMI	10:25~10:55 荻野	10:20~10:50 修安	アクア45【15】
:30	マナフラットセラピー【10】	アクア【15】		クロール&週替わり【10】	かんたんエアロ & ヨガストレッチ【10】	11:05~11:35 若村		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】	10:30~11:15 叶夢
12:00	11:20~12:05 増谷	11:05~11:35 叶夢	美しいハタヨガ【10】	11:15~12:00 荻野	11:00~12:00 河内		11:20~11:50 若村	11:10~11:40 叶夢				
:30	骨盤ゆらぎ体操【10】		11:30~12:30 坂井		はじめて背泳ぎ【10】			初級教室【8】				
13:00	12:20~13:10 石本		シナプソロジー【10】		12:00~12:30 井濱			《有料》			背骨コンディショニング【10】	11:25~12:10 叶夢
:30	たのしいエアロ【10】		12:45~13:15 叶夢		マイアミダンス【10】			12:05~12:35 大岸	11:50~12:35 叶夢		エンジョイスイム【10】	12:20~12:50 叶夢
14:00	13:20~14:05 森		腰痛予防体操【10】		12:20~13:10 伊東							
:30			13:30~14:15 岩本		たのしいボール	13:15~13:45 松本		ヨガ【10】				
15:00	セルフ整体【10】	アクア【15】	13:45~14:15 叶夢		13:25~13:55 森本			やさしいボール【10】				
:30	14:25~15:15 岩本	14:20~14:50 森	14:30~15:00 岩本	14:30~15:00 叶夢	ダンスエアロ【10】	14:00~14:30 松本						
16:00	ヨガ【10】		ウォーク&ストレッチ【10】	アクア【15】	14:10~14:55 森本	ワンポイント【10】						
:30	15:30~16:20 河内		14:30~15:00 岩本	14:30~15:00 叶夢	14:45~15:30 井濱							
17:00			ここにこ健康運動【10】	中級教室【8】	ルーシーダットン【10】	14:45~15:30 井濱						
:30			15:15~15:45 岩本	《有料》	15:10~16:00 石本							
18:00				15:10~15:55 叶夢								
:30				パーソナル《有料》								
19:00				16:00~16:30 叶夢								
:30												
20:00	ヨガ【10】		ボディメンテナンス【10】		ヨガ【10】							
:30	19:25~20:15 修安	アクア【15】	18:25~19:15 田中		18:20~19:10 淡川							
21:00			ズンバ【10】		HIP HOPダンス【10】							
:30			19:30~20:15 MIKI-T	19:50~20:20 荻野	19:25~20:15 セナ	19:50~20:35 川脇						
22:00	フリースタイルダンス【10】	ワンポイント【10】	19:30~20:15 MIKI-T	20:35~21:20 荻野	アロマストレッチ【10】							
:30	20:30~21:20 田中	20:45~21:15 荻野	20:30~21:20 MIKI-T	20:35~21:20 荻野	20:30~21:20 田中	20:50~21:20 川脇						
23:00												

休館日(月曜が祝日の場合は開館)

ジム・プールのご利用は21:30まで 閉館時間は22:00(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。

2020.8 レッスンスケジュール配布予定日7/21(火)

レッスン参加への注意とお願い	レッスン参加方法
・レッスン開始後のご参加はお断りしています。	・開始15分前より参加表にお名前を記入ください。
・レッスン中のハイタッチ等の接触は控えください。	・受付は先着順とさせていただきます。
・レッスン中は会員同士の会話を極力控えください。	・スタジオへの入場はスタジオの清掃後に入場ください。
・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。	・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
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。