

2020.9 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【12】 | | | | ストレッチポール【12】 | | リラックスヨガ【12】 | | 健康体操ストレッチ【12】 | | 朝ヨガ【12】 | |
| 11:00 | 10:20~11:05 増谷 | 水中歩行【25】 10:25~10:55 叶夢 | ポルドブラ【12】 | 水中歩行【25】 10:30~11:00 荻野 | 10:20~10:50 若村 | アクア【25】 | 10:20~11:05 マミ | 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】 10:25~10:55 荻野 | 10:20~10:50 修安 | アクア45【25】 |
| :30 | manaフラットセラピー【12】 | アクア【25】 11:05~11:35 叶夢 | 10:25~11:15 URARA | ↓開始時間変更 | | | ウオーク&ジョグ【25】 11:10~11:40 叶夢 | ウオーク&ジョグ【25】 11:10~11:40 叶夢 | オリジナルピラティス【12】 | アクア45【25】 | 気功ニューロン体操【12】 | 10:30~11:15 叶夢 |
| 12:00 | 11:20~12:05 増谷 | | 美しいハタヨガ【12】 | クロール&週替わり【10】 11:20~12:05 荻野 | かんたんエアロ &ヨガストレッチ【12】 11:05~12:05 河内 | | ここにこ健康運動【12】 11:20~11:50 若村 | ウオーク&ストレッチ【12】 12:05~12:35 大岸 | 初級教室【8】 《有料》 11:05~12:05 HISAMI | 11:10~11:55 松本 | | |
| :30 | 骨盤ゆらぎ体操【12】 | | 11:30~12:30 坂井 | | はじめて背泳ぎ【10】 12:00~12:30 井瀧 | | ウオーク&ストレッチ【12】 12:05~12:35 大岸 | | 身体調整ストレッチ【12】 | | 背骨コンディショニング【12】 | 11:25~12:10 叶夢 |
| 13:00 | 12:20~13:10 石本 | | シナプソロジー【12】 12:45~13:15 叶夢 | | マイアミダンス【12】 12:20~13:10 伊東 | | ヨガ【12】 | | 12:20~13:05 松本 | | | |
| :30 | たのしいエアロ【12】 | | ↓開始時間変更 | | コンディショニング&ウオーク【20】 13:15~13:45 松本 | | 12:55~13:40 大岸 | 初歩の平泳ぎ【10】 13:30~14:00 荻野 | JOINT!エアロ【12】 | *週替り泳法【10】 | KaQILa【12】 | |
| 14:00 | 13:20~14:05 森 | | 腰痛予防体操【12】 | はじめてバタフライ【10】 13:45~14:15 叶夢 | たのしいボール【12】 13:25~13:55 森本 | | やさしいボール【12】 | | 13:20~14:05 伊東・若村 | 13:30~14:00 荻野 | 13:20~14:10 上野 | |
| :30 | | | ↓開始時間変更 | | ダンスエアロ【12】 14:00~14:30 松本 | | ウオーク&ストレッチ【12】 14:00~14:30 松本 | | | | | |
| 15:00 | セルフ整体【12】 | アクア【25】 14:20~14:50 森 | ウオーク&ストレッチ【12】 14:35~15:05 岩本 | アクア【25】 14:30~15:00 叶夢 | 14:10~14:55 森本 | ワンポイント【10】 | | | 骨盤ストレッチ【12】 | アクア【25】 14:15~14:45 大岸 | ボディメイク【12】 | |
| :30 | 14:25~15:15 岩本 | | ↓開始時間変更 | | ルーシーダットン【12】 14:45~15:30 井瀧 | | manaフラットセラピー【12】 | | 14:20~15:05 鍋嶋 | たくさん泳ごう【10】 15:00~15:30 荻野 | | |
| 16:00 | ヨガ【12】 | | ここにこ健康運動【12】 | 中級教室【8】 《有料》 15:10~15:55 叶夢 | 15:10~16:00 石本 | | 14:55~15:55 鍋嶋 | | たのしいエアロ【12】 | | ヨガ【12】 | 水中歩行【25】 15:15~15:45 松本 |
| :30 | 15:30~16:20 河内 | | パーソナル《有料》 16:00~16:30 叶夢 | | | | | | 15:20~16:05 田中 | | 15:25~16:10 大岸 | アクア【25】 16:00~16:30 松本 |
| 17:00 | | | | | | | | | フリースタイルダンス【12】 | *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【12】 | |
| :30 | | | | | | | | | 16:20~17:20 井上 | | 16:25~17:25 サチー | |
| 18:00 | | | | | | | | | フリースタイルヨガ【12】 | | | |
| :30 | | | | | | | | | 17:35~18:25 早川 | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | |
| :30 | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | ヨガ【12】 | | ボディメンテナンス【12】 | | ヨガ【12】 | | やさしいバレエ【12】 | | パーソナル《有料》 19:05~19:35 叶夢 | | | |
| :30 | 19:25~20:15 修安 | アクア【25】 20:00~20:30 荻野 | 18:25~19:15 田中 | | HIP HOPダンス【12】 | アクア45【25】 19:50~20:35 川脇 | | | | | | |
| 21:00 | フリースタイルダンス【12】 | | ズンバ【12】 | アクア【25】 19:30~20:15 MIKI-T | 19:25~20:15 セナ | | ヨガ【12】 | | | | | |
| :30 | 20:30~21:20 田中 | ワンポイント【10】 20:45~21:15 荻野 | フリースタイルダンス【12】 | 4泳法【10】 20:35~21:20 荻野 | アロマストレッチ【12】 | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | |

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。

2020.10 レッスンスケジュール配布予定日9/23(水)

| 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お控えください。 | ・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お控えください。 | ・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。 |
| ・マスクを外す際は一旦スタジオを出てからお外しをお願いします。 | ・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。