

# 2020.11 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【14】				ストレッチポール【14】		リラックスヨガ【14】		健康体操ストレッチ【14】		朝ヨガ【14】	↓受付開始時間 10:10~	
11:00	10:20~11:05 増谷	水中歩行【28】 10:25~10:55 叶夢	ポルドブラ【14】	水中歩行【28】 10:30~11:00 荻野	10:20~10:50 若村	アクア【28】 11:05~11:35 若村	10:20~11:05 マミ	はじめてクロール【14】 10:30~11:00 叶夢	10:20~10:50 HISAMI	初歩のワンポイント【14】 10:25~10:55 荻野	10:20~10:50 修安	アクア45【28】	
:30	11:05~11:35 叶夢	アクア【28】	10:25~11:15 URARA	クロール&週替わり【14】			ウオーク&ジョグ【28】 11:10~11:40 叶夢		オリジナルピラティス【14】	アクア45【28】	11:05~11:50 修安	10:30~11:15 叶夢	
12:00	11:20~12:05 増谷		美しいハタヨガ【14】	11:15~12:00 荻野	かんたんエアロ &ヨガストレッチ【14】 11:05~12:05 河内	はじめて背泳ぎ【14】 12:00~12:30 荻野	ここにこ健康運動【14】 11:20~11:50 若村	初級教室【8】 《有料》	11:05~12:05 HISAMI	11:10~11:55 松本	11:05~11:50 修安	ワンポイント【14】	
:30	12:20~13:10 石本		11:30~12:30 坂井		ダイエットメソッド【14】 12:20~13:10 安井		ウオーク&ストレッチ【14】 12:05~12:35 大岸	《有料》	12:20~13:05 松本		12:05~13:05 修安	背骨コンディショニング 11:25~12:10 叶夢	
13:00			シナプソロジー【14】 12:45~13:15 叶夢				ヨガ【14】 12:55~13:40 大岸		12:20~13:05 松本		↓内容・担当講師変更	エンジョイスイム【14】 12:20~12:50 叶夢	
:30	13:20~14:05 森		腰痛予防体操【14】 13:35~14:20 岩本	はじめてバタフライ【14】 13:45~14:15 叶夢	たのしいボール【14】 13:25~13:55 森本	コンディショニング&ウオーク【20】 13:15~13:45 松本			オリジナルエアロ【14】 13:20~14:05 若村	*週替り泳法【14】 13:30~14:00 荻野	13:20~14:05 大岸	たのしいエアロ【14】	
14:00					ダンスエアロ【14】 14:00~14:30 松本	アクア【28】 14:00~14:30 松本	やさしいボール【14】 13:55~14:40 岩本						
:30	14:25~15:15 岩本	セルフ整体【14】 14:25~15:15 岩本	ウオーク&ストレッチ【14】 14:35~15:05 岩本	アクア【28】 14:30~15:00 叶夢	14:10~14:55 森本	ワンポイント【14】 14:45~15:15 荻野	マナフラットセラピー【14】 14:55~15:55 鍋嶋		骨盤ストレッチ【14】 14:20~15:05 鍋嶋	アクア【28】 14:15~14:45 大岸	14:20~15:05 松本	ボディメイク【14】 14:20~15:05 松本	
15:00			ロコモ体操【14】 15:20~16:10 末村	中級教室【8】 《有料》 15:10~15:55 叶夢	ルーシーダットン【14】 15:10~16:00 石本				たのしいエアロ【14】 15:20~16:05 末村	たくさん泳ごう【14】 15:00~15:30 荻野		水中歩行【28】 15:15~15:45 松本	
:30	15:30~16:20 河内	ヨガ【14】 15:30~16:20 河内		パーソナル《有料》 16:00~16:30 叶夢								ヨガ【14】 15:25~16:10 大岸	アクア【28】 16:00~16:30 松本
16:00													
:30													
17:00													
:30													
18:00													
:30													
19:00													
:30													
20:00													
:30													
21:00													
:30													

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。

レッスン参加への注意とお願い	レッスン参加方法
<ul style="list-style-type: none"> <li>・レッスン開始後のご参加はお断りしています。</li> <li>・レッスン中のハイタッチ等の接触はお控えください。</li> <li>・レッスン中は会員同士の会話を極力お控えください。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・開始15分前より参加表にお名前を記入ください。</li> <li>・受付は先着順とさせていただきます。</li> <li>・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。</li> <li>・スタジオレッスンはマスク着用での参加となります。</li> </ul>

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。  
・パーソナルは毎月26日から3日間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。

ジム・プールのご利用は20:30まで 閉館時間は21:00(土・日・祝)

**\*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