

2021.3 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【14】 10:20~11:05 増谷	水中歩行【28】 10:25~10:55 叶夢	ZUMBA®【14】 10:25~11:15 URARA	水中歩行【28】 10:30~11:00 荻野	ストレッチボール【14】 10:20~10:50 若村		リラックスヨガ【14】 10:20~11:05 マミ	はじめてクロール【14】 10:30~11:00 叶夢	健康体操ストレッチ【14】 10:20~10:50 HISAMI	初歩のワンポイント【14】 10:25~10:55 荻野	朝ヨガ【14】 10:20~10:50 修安	↓受付開始時間 10:10~
11:00		アクア【28】 11:05~11:35 叶夢				アクア【28】 11:05~11:35 若村						
:30	マナフラフットセラピー【14】 11:20~12:05 増谷		美しいハタヨガ【14】 11:30~12:30 坂井	クロール&週替わり【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		ここに健康運動【14】 11:20~11:50 若村	ウォーク&ジョグ【28】 11:10~11:40 叶夢	オリジナルピラティス【14】 11:05~12:05 HISAMI	アクア45【28】 11:10~11:55 松本	気功ニューロン体操【14】 11:05~11:50 修安	10:30~11:15 叶夢
12:00						はじめて背泳ぎ【14】 11:50~12:20 荻野						
:30	骨盤ゆらぎ体操【14】 12:20~13:10 石本		脳トレ【14】 12:45~13:15 叶夢		ダイエットメソッド【14】 12:20~13:10 安井			初級教室【8】 《有料》 11:50~12:35 叶夢	身体調整ストレッチ【14】 12:20~13:05 松本		背骨コンディショニング【14】 12:05~13:05 修安	11:25~12:10 叶夢
13:00												
:30	たのしいエアロ【14】 13:20~14:05 高城	アクア【28】 13:45~14:15 若村	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		ヨガ【14】 12:55~13:40 大岸	初歩のワンポイント【14】 13:30~14:00 荻野	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	たのしいエアロ【14】 13:20~14:05 大岸	12:20~12:50 叶夢
14:00												
:30	セルフ整体【14】 14:25~15:15 岩本		ウォーク&ストレッチ【14】 14:35~15:05 岩本	アクア【28】 14:30~15:00 叶夢	ダンスエアロ【14】 14:10~14:55 森本	ワンポイント【14】 14:00~14:30 松本		やさしいボール【14】 13:55~14:40 岩本	骨盤ストレッチ【14】 14:20~15:05 鍋嶋	アクア【28】 14:15~14:45 大岸	ボディメイク【14】 14:20~15:05 松本	11:25~12:10 叶夢
15:00												
:30	ヨガ【14】 15:30~16:20 河内		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	ワンポイント【14】 14:45~15:30 井濱		マナフラフットセラピー【14】 14:55~15:55 鍋嶋	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	ヨガ【14】 15:25~16:10 大岸	12:05~13:05 修安
16:00												
:30												
17:00												
: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)

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【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。
- ・受付は先着順とさせていただきます。
- ・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
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)