

2021.4 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】				ストレッチボール【14】				健康体操ストレッチ		朝ヨガ【14】	
11:00	10:20~11:05 増谷	水中歩行【28】	ZUNBA®【14】	水中歩行【28】	10:20~10:50 若村		リラックスヨガ【14】	はじめてクロール【14】	【14】	初歩のワンポイント【14】	10:20~10:50 修安	アクア45【28】
:30	10:25~10:55 叶夢	10:30~11:00 荻野	10:25~11:15 URARA		11:05~11:35 若村	アクア【28】	10:30~11:00 叶夢	10:20~11:05 HISAMI	10:25~10:55 荻野			
12:00	11:20~12:05 増谷	アクア【28】	美しいハタヨガ【14】	クロール&週替わり	かんたんエアロ		10:20~11:05 マミ	オリジナルピラティス	アクア45【28】	気功ニューロン体操	10:30~11:15 叶夢	
:30	11:05~11:35 叶夢		【14】	【14】	&ヨガストレッチ【14】		11:10~11:40 叶夢	【14】		【14】		
13:00	12:20~13:10 石本		11:30~12:30 坂井		はじめて背泳ぎ【14】		11:20~11:50 若村	11:20~12:05 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		脳トレ【14】		担当講師変更↑		12:05~12:35 大岸	12:20~13:05 松本		12:05~13:05 修安		
14:00	13:20~14:05 高城	アクア【28】	腰痛予防体操【14】	はじめてバタフライ【14】	ダイエツメソッド【14】		12:55~13:40 大岸	12:20~13:05 松本		12:05~13:05 修安		
:30	13:20~14:05 高城	13:45~14:15 若村	【14】	【14】	↓開始時間変更		13:30~14:00 荻野	12:20~13:05 松本		12:05~13:05 修安		
15:00	14:25~15:15 岩本		13:35~14:20 岩本	13:45~14:15 叶夢	12:20~13:10 安井		13:55~14:40 岩本	12:20~13:05 松本		12:05~13:05 修安		
:30	14:25~15:15 岩本		14:35~15:05 岩本	14:30~15:00 叶夢	12:45~13:15 叶夢		14:15~14:45 大岸	12:20~13:05 松本		12:05~13:05 修安		
16:00	15:30~16:20 河内		15:20~16:10 末村	15:10~15:55 叶夢	13:25~13:55 森本		14:45~15:30 井濱	12:20~13:05 松本		12:05~13:05 修安		
:30	15:30~16:20 河内		16:00~16:30 叶夢	16:00~16:30 叶夢	13:25~13:55 森本		14:45~15:30 井濱	12:20~13:05 松本		12:05~13:05 修安		
17:00					ダンスエアロ【14】		14:55~15:55 鍋嶋	12:20~13:05 松本		12:05~13:05 修安		
:30					14:10~14:55 森本		14:55~15:55 鍋嶋	12:20~13:05 松本		12:05~13:05 修安		
18:00					14:35~15:05 岩本			12:20~13:05 松本		12:05~13:05 修安		
:30					14:35~15:05 岩本			12:20~13:05 松本		12:05~13:05 修安		
19:00					14:35~15:05 岩本			12:20~13:05 松本		12:05~13:05 修安		
:30					14:35~15:05 岩本			12:20~13:05 松本		12:05~13:05 修安		
20:00					14:35~15:05 岩本			12:20~13:05 松本		12:05~13:05 修安		
:30					14:35~15:05 岩本			12:20~13:05 松本		12:05~13:05 修安		
21:00					14:35~15:05 岩本			12:20~13:05 松本		12:05~13:05 修安		
:30					14:35~15:05 岩本			12:20~13:05 松本		12:05~13:05 修安		
22:00					14:35~15:05 岩本			12:20~13:05 松本		12:05~13:05 修安		
:30					14:35~15:05 岩本			12:20~13:05 松本		12:05~13:05 修安		

ジム・プールのご利用は22:30まで 閉館時間は23:00(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)

レッスン参加への注意とお願い

- ・レッスン開始5分経過後のご参加はお断りしています。
- ・体調不良以外での途中退場はご遠慮ください。
- ・ドリンクはキャップのついた物をご利用ください。
- ・都合により担当講師が変更になる場合がございます。

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。
- ・定員のあるクラスは定員カードと一緒に持ちください。
- ・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。
- ・一部アクアレッスンでシリコンバンドを使用します。

有料レッスン(税込)

パーソナル	3,300円	定員1名
パーソナル(2名)	5,500円	定員2名
初・中級教室(叶夢)	6,600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。

※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。