

# 2021.7月13日~7月31日 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】	水中歩行【28】	ZUMBA®【14】	水中歩行【28】	ストレッチボール【14】		リラックスヨガ【14】	はじめてクロール【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	10:25~10:55 叶夢		10:30~11:00 荻野	10:20~10:50 若村	アクア【28】	10:20~11:05 マミ	10:30~11:00 叶夢	10:20~11:05 HISAMI	10:25~10:55 荻野	10:20~10:50 修安	アクア45【28】	
:30	マナフラットセラピー【14】	アクア【28】	10:25~11:15 URARA	クロール&週替わり【14】		11:05~11:35 若村	11:20~11:50 若村	ウォーク&ジョグ【28】	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	中級クロール【14】	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】		11:20~11:50 若村	11:10~11:40 叶夢	11:20~12:05 HISAMI	11:10~11:55 松本			
:30	骨盤ゆらぎ体操【14】	11:50~12:35 安井	11:30~12:30 坂井	* 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	11:05~12:05 河内	はじめて背泳ぎ【14】		12:05~12:35 大岸	11:50~12:35 叶夢				
13:00	12:20~13:10 石本	平泳ぎ【14】	脳トレ【14】		12:45~13:15 叶夢	ダイエットメソッド【14】				12:20~13:05 松本			
:30	たのしいエアロ【14】	12:50~13:20 安井	腰痛予防体操【14】			12:20~13:10 安井	13:00~13:45 松本	12:55~13:40 大岸	13:30~14:00 荻野	12:20~13:05 松本			
14:00	13:20~14:05 高城	アクア【28】	13:35~14:20 岩本		13:45~14:15 叶夢	たのしいボール【14】				13:20~14:05 若村	13:15~14:00 荻野	13:20~14:05 大岸	
:30		13:45~14:15 若村	13:35~14:20 岩本		13:45~14:15 叶夢	ダンスエアロ【14】	14:00~14:30 松本	13:55~14:40 岩本	14:15~14:45 大岸	14:20~15:05 若村	14:15~14:45 若村		
15:00	セルフ整体【14】	ワンポイント【14】	ウォーク&ストレッチ【14】	アクア【28】	14:10~14:55 森本	ワンポイント【14】	14:55~15:55 鶴嶋		14:20~15:05 鶴嶋	15:00~15:30 井瀧・西			
:30	14:25~15:15 岩本	14:30~15:15 井瀧	14:35~15:05 岩本	14:30~15:00 叶夢	ルーシーダットン【14】	14:45~15:30 井瀧			15:20~16:05 末村				
16:00	ヨガ【14】		ロコモ体操【14】	中級教室【8】	15:10~16:00 石本				15:20~16:05 末村				
:30	15:30~16:20 河内		15:20~16:10 末村	《有料》					16:20~17:20 井上				
17:00			15:10~15:55 叶夢	パーソナル《有料》					17:35~18:25 早川				
:30			16:00~16:30 叶夢										
18:00													
:30	ボクシング【7】		ボディメンテナンス【14】		ヨガ【14】		やさしいバレエ【14】	パーソナル《有料》					
19:00	18:20~19:10 古田		18:25~19:15 田中		18:20~19:10 淡川		18:10~19:10 春城	18:50~19:20 叶夢					
:30													
20:00	ヨガ【14】	アクア【28】	ズンバ【14】	アクア【28】	HIP HOPダンス【14】	アクア45【28】	ヨガ【14】	アクア45【28】					
:30	19:25~20:15 修安	19:45~20:15 荻野	19:30~20:15 MIKI-T	19:45~20:15 荻野	19:25~20:15 セナ	19:30~20:15 川藤	19:25~20:15 修安	19:30~20:15 叶夢					
21:00													
:30													

ジム・プールのご利用は20:30まで 閉館時間は21:00(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。

**レッスン参加への注意とお断り**

- ・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(税込み)		
パーソナル	3,300円	定員1名
パーソナル(2名)	2,750円(1名分)	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。
- ・パーソナルは毎月26日から3日間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。