

2021.10月1日～10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】											
11:00	10:20～11:05 増谷	水中歩行【28】 10:25～10:55 叶夢	ZUMBA®【14】	水中歩行【28】 10:30～11:00 荻野	ストレッチボール【14】				健康体操ストレッチ【14】			
:30		アクア【28】	10:25～11:15 URARA		かんたんエアロ	アクア【28】						
12:00	マナフラットセラピー【14】	11:05～11:35 叶夢		*クロール&週替わり	&ヨガストレッチ【14】							
:30			美しいハタヨガ【14】	【10】								
13:00	11:20～12:05 増谷			【10】	はじめて背泳ぎ【10】							
:30	骨盤ゆらぎ体操【14】		11:30～12:30 坂井		11:15～12:00 荻野							
14:00	12:20～13:10 石本	平泳ぎ【10】		*週替り泳法(荻野)								
:30	たのしいエアロ【14】	12:45～13:30 安井		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								
15:00	13:20～14:05 高城	アクア【28】		12:45～13:15 西								
:30	セルフ整体【14】	13:45～14:15 若村		腰痛予防体操【14】								
16:00	14:25～15:15 岩本	ワンポイント【10】		はじめてバタフライ【10】								
:30		14:30～15:15 井濱										
17:00	ヨガ【14】			ウオーク&ストレッチ【14】	アクア【28】							
:30	15:30～16:20 河内			14:35～15:05 岩本	14:30～15:00 叶夢							
18:00				ロコモ体操【14】	中級教室【8】							
:30				15:20～16:10 末村	《有料》							
19:00					パーソナル《有料》							
:30					16:00～16:30 叶夢							
20:00												
:30												
21:00												
:30												
22:00												
:30												

※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。

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お待ちください。
- ・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。