

2021.11月1日～11月30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】 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【12】 10:30～11:00 叶夢	健康体操ストレッチ【14】 10:20～11:05 HISAMI	初歩のワンポイント【12】 10:25～10:55 荻野	気功ニューロン体操 10:20～11:05 修安	アクア45【28】 10:30～11:15 叶夢																
11:00		アクア【28】 11:05～11:35 叶夢			かんたんエアロ & ヨガストレッチ【14】 11:05～12:05 河内	アクア【28】 11:05～11:35 若村																						
:30	マナフラットセラピー【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 【12】 11:15～12:00 荻野		はじめて背泳ぎ【12】 11:50～12:20 井濱		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】 11:20～12:05 HISAMI	アクア45【28】 11:10～11:55 松本	ウオーク&ストレッチ【14】 11:20～11:50 修安	ワンポイント【12】 11:25～12:10 叶夢																
12:00				*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																								
:30	骨盤ゆらぎ体操【14】 12:20～13:10 石本	平泳ぎ【12】 12:45～13:30 安井				ダイエットメソッド【14】 12:20～13:10 安井	コンディショニング&ウオーク 【20】 13:00～13:45 松本		ウオーク&ストレッチ【14】 12:05～12:35 大岸	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	エンジョイスイム【12】 12:20～12:50 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【12】 13:45～14:15 叶夢	たのしいボール【14】 13:25～13:55 森本	アクア【28】 14:00～14:30 松本		ヨガ【14】 12:55～13:40 大岸	初歩のワンポイント【12】 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【12】 13:15～14:00 荻野	たのしいエアロ【14】 13:20～14:05 大岸															
14:00																												
:30	セルフ整体【14】 14:25～15:15 岩本	↓時間延長 ワンポイント【12】 14:30～15:30 井濱																										
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																								
16:00				パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢																								
:30																												
17:00																												
:30																												
18:00																												
:30																												
19:00																												
:30																												
20:00																												
:30	ヨガ【14】 19:55～20:45 修安	アクア【28】 20:00～20:30 荻野	ズンバ【14】 20:00～20:45 MIKI-T	アクア【28】 20:00～20:30 荻野																								
21:00																												
:30	フリースタイルダンス 【14】 21:00～22:00 田中	ワンポイント【12】 20:45～21:15 荻野	フリースタイルダンス 【14】 21:00～22:00 MIKI-T	4泳法【12】 20:45～21:30 荻野																								
22:00																												
:30																												
ジム・プールのご利用は22:30まで 閉館時間は23:00(火～金)																												
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p>※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。</p> </div> <div style="width: 35%;"> <p>ジム・プールのご利用は20:30まで 閉館時間は21:00(土・日・祝)</p> <p>レッスン参加への注意とお願い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レッスン開始後の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。 <p>レッスン参加方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開始15分前より参加表に、お名前を記入ください。 ・スタジオレッスンは30分前より番号札をお配り致します。 ・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。 </div> </div>																												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="4">有料レッスン(税込み)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>パーソナル</td> <td>3,300円</td> <td>定員1名</td> <td></td> </tr> <tr> <td>パーソナル(2名)</td> <td>2,750円(1名分)</td> <td>定員2名</td> <td></td> </tr> <tr> <td>初・中級教室(叶夢)</td> <td>6,600円(月4回分)</td> <td>定員8名</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>有料レッスンについて...</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 													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(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																										

※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。