

2021.12月1日～12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【12】	健康体操ストレッチ【14】		気功ニューロン体操	
11:00	10:20～11:05 増谷	10:25～10:55 叶夢	10:25～11:15 URARA	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	10:20～11:05 修安	アクア45【28】
:30	マナフラットセラピー【14】	11:05～11:35 叶夢	美しいハタヨガ【14】	*クロール&週替わり【12】	かんたんエアロ & ヨガストレッチ【14】		ウオーク&ジョグ【28】	オリジナルピラティス	アクア45【28】		ウオーク&ストレッチ【14】	
12:00	11:20～12:05 増谷		11:30～12:30 坂井	11:15～12:00 荻野	11:05～12:05 河内	はじめて背泳ぎ【12】	にこにこ健康運動【14】	11:10～11:40 叶夢	11:20～12:05 HISAMI	11:10～11:55 松本	11:20～11:50 修安	ワンポイント【12】
:30	骨盤ゆらぎ体操【14】	↓名称、内容変更		*週替り泳法(荻野)	ダイエットメソッド【14】		ウオーク&ストレッチ【14】	《有料》	身体調整ストレッチ		12:05～13:05 修安	11:25～12:10 叶夢
13:00	12:20～13:10 石本	初歩の泳法【12】	腰痛予防体操【14】	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	12:20～13:10 安井	コンディショニング&ウオーク	12:05～12:35 大岸	11:50～12:35 叶夢	12:20～13:05 松本		12:05～13:05 修安	11:25～12:10 叶夢
:30	たのしいエアロ【14】	12:45～13:30 安井			たのしいボール【14】	20	ヨガ【14】	↓名称変更	オリジナルエアロ【14】	*週替り泳法【12】	たのしいエアロ【14】	
14:00	13:20～14:05 高城	アクア【28】	はじめてバタフライ【12】		13:25～13:55 森本	13:00～13:45 松本	12:55～13:40 大岸	13:30～14:00 荻野	13:20～14:05 若村	13:15～14:00 荻野	13:20～14:05 大岸	
:30	セルフ整体【14】	13:45～14:15 若村			ダンスエアロ【14】	14:00～14:30 松本	やさしいボール【14】	アクア【28】	骨盤ストレッチ【14】	アクア【28】	ボディメイク【14】	
15:00	14:25～15:15 岩本	ワンポイント【12】	ウオーク&ストレッチ【14】	アクア【28】	14:10～14:55 森本	ワンポイント【12】	13:55～14:40 岩本	14:15～14:45 大岸	14:20～15:05 鍋嶋		14:20～15:05 松本	
:30	ヨガ【14】	14:30～15:30 井濱	ロコモ体操【14】	中級教室【8】	ルーシーダットン【14】	14:45～15:45 井濱	フラダンス【14】		15:00～15:30 井濱	たのしいエアロ【14】	15:00～15:30 井濱	14:20～15:05 松本
16:00	15:30～16:20 河内		15:20～16:10 末村	15:10～15:55 叶夢	15:10～16:00 石本	↓NEWLESSON	14:55～15:55 鍋嶋		15:20～16:05 末村	*週替り泳法(荻野)	15:25～16:10 大岸	15:15～15:45 松本
:30			パーソナル《有料》	16:00～16:30 叶夢		スタート・ターン【10】			16:20～17:20 井上	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	16:25～17:25 サチー	15:55～16:25 松本
17:00									17:35～18:25 早川	フリースタイルダンス	17:35～18:25 早川	
:30										フリースタイルダンス	フリースタイルダンス	
18:00										17:35～18:25 早川	17:40～18:40 田中	
:30												
19:00												
:30												
20:00	ヨガ【14】	アクア【28】	ズンバ【14】	ワンポイント【12】	HIP HOPダンス	【14】	19:40～20:30 修安	アクア45【28】	ジム・プールのご利用は20:30まで 閉館時間は21:00(土・日・祝)			
:30	19:55～20:45 修安	20:00～20:30 荻野	20:00～20:45 MIKI-T	20:00～20:45 荻野	19:50～20:50 セナ			19:50～20:35 叶夢	レッスン参加への注意とお断り			
21:00		ワンポイント【12】			アロマストレッチ【14】			ワンポイント【12】	レッスン参加方法			
:30	フリースタイルダンス	20:45～21:15 荻野	フリースタイルダンス	【14】	21:05～21:55 田中			20:50～21:20 叶夢	有料レッスンについて…			
22:00	21:00～22:00 田中		21:00～22:00 MIKI-T						初回レッスン日までとなります。			
: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。