

2022.1月4日～1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】 10:20～10:50 若村								
:30		アクア【28】 11:05～11:35 叶夢	10:25～11:15 URARA		かんたんエアロ &ヨガストレッチ【14】	アクア【28】 11:05～11:35 若村							
12:00	11:20～12:05 増谷		美しいハタヨガ【14】	*クロール&週替わり 【12】 11:15～12:00 荻野	にこにこ健康運動【14】 11:20～11:50 若村	はじめて背泳ぎ【12】 11:50～12:20 井瀧							
:30	骨盤ゆらぎ体操【14】		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	ダイエツメソッド【14】 12:20～13:10 安井	コンディショニング&ウォーク 【20】							
13:00	12:20～13:10 石本	初歩の泳法【12】				たのしいボール【14】 13:25～13:55 森本							
:30	たのしいエアロ【14】 13:20～14:05 高城	12:45～13:30 安井	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							
14:00	セルフ整体【14】 14:25～15:15 岩本	13:45～14:15 若村	ウォーク&ストレッチ【14】 14:35～15:05 岩本			ダンスエアロ【14】 14:00～14:30 松本	アクア【28】 14:15～14:45 大岸						
:30		ワンポイント【12】 14:30～15:30 井瀧	ロコモ体操【14】 15:20～16:10 末村			ルーシーダットン【14】 14:45～15:45 井瀧	ワンポイント【12】 14:45～15:45 井瀧						
15:00	ヨガ【14】 15:30～16:20 河内		パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢		15:10～16:00 石本	スタート・ターン【10】 15:55～16:40 井瀧							
:30													
16:00													
:30													
17:00													
:30													
18:00													
:30													
19:00													
:30													
20:00	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	ワンポイント【12】 20:00～20:45 荻野	HIP HOPダンス 【14】 19:50～20:50 セナ	アクア45【28】 18:30～19:15 若村							
:30													
21:00	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		アロマストレッチ【14】 21:05～21:55 田中								
:30													
22:00													
:30													

休館日(月曜が祝日の場合は開館)

ジム・プールのご利用は22:30まで 閉館時間は23:00(火～金)

※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。

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。

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。
- ・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。