

2022.3月1日～3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】	ZUMBA®【14】	水中歩行【28】	ストレッチボール【14】							
:30		10:25～10:55 叶夢	10:25～11:15 URARA	10:30～11:00 荻野	10:20～10:50 若村							
12:00	マナフラフットセラピー【14】	アクア【28】										
:30		11:05～11:35 叶夢										
13:00	11:20～12:05 増谷		美しいハタヨガ【14】	*クロール&週替わり【12】	かんたんエアロ	アクア【28】	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】	初歩のワンポイント【12】	気功ニューロン体操	アクア45【28】
:30					&ヨガストレッチ【14】			10:30～11:00 叶夢	10:20～11:05 HISAMI	10:25～10:55 荻野	【14】	10:20～11:05 修安
14:00	骨盤ゆらぎ体操【14】		11:30～12:30 坂井		ダイエットメソッド【14】							10:30～11:15 叶夢
:30												
15:00	12:20～13:10 石本	初歩の泳法【12】										
:30												
16:00	たのしいエアロ【14】	12:45～13:30 安井										
:30												
17:00	13:20～14:05 高城	アクア【28】										
:30		13:45～14:15 若村										
18:00	セルフ整体【14】											
:30												
19:00	14:25～15:15 岩本	ワンポイント【12】										
:30												
20:00	ヨガ【14】											
:30												
21:00	15:30～16:20 河内											
: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。