

2022.4月1日～4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													10:00
:30	♡骨盤ストレッチ 【14】		◇ZUMBA® 【14】		♡ストレッチボール【14】				♡健康体操ストレッチ 【14】		◎気功ニューロン体操 【14】		:30
11:00	10:20～11:05 増谷	♪水中歩行【28】 10:25～10:55 叶夢	10:25～11:15 URARA	♪水中歩行【28】 10:30～11:00 荻野	10:20～10:50 若村			◎リラックスヨガ 【14】	○はじめてクロール【12】 10:30～11:00 叶夢	10:20～11:05 HISAMI	○初歩のワンポイント【12】 10:25～10:55 荻野	♪アクア45【28】 10:30～11:15 叶夢	11:00
:30	♡マナフラットセラピー 【14】	♪アクア【28】 11:05～11:35 叶夢	↓NEWLESSON	↓内容変更	◇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			↓内容変更	♣生活改善&ピラティス 【14】	♪アクア45【28】 11:20～11:50 修安	♣ウォーク&ストレッチ【14】 11:20～11:50 修安	:30
12:00	11:20～12:05 増谷		◎ヨガ 【14】	○クロール&月替わり 【12】	○はじめて背泳ぎ【12】 11:05～12:05 河内	○はじめて背泳ぎ【12】 11:50～12:20 井濱		♡にこにこ健康運動【14】 11:20～11:50 若村	♪ウォーク&ジョグ【28】 11:10～11:40 叶夢	11:20～12:05 HISAMI	11:10～11:55 松本	○ワンポイント【12】 11:25～12:10 叶夢	12:00
:30	♡骨盤ゆらぎ体操 【14】	↓内容変更	11:30～12:30 マミ	～月替わりスケジュール～ 1. 4. 7. 10月…背泳ぎ 2. 5. 8. 11月…平泳ぎ 3. 6. 9. 12月…バタフライ	♣ダイエットメソッド 【14】			♣ウォーク&ストレッチ【14】 12:05～12:35 大岸	初級教室【8】 《有料》	♡身体調整ストレッチ 【14】		♡背骨コンディショニング 【14】	:30
13:00	12:20～13:10 石本	☆たのしい水中トレーニング 【10】	♡腰痛予防体操 【14】		12:20～13:10 安井	♪コンディショニング& ウォーク【20】 13:00～13:45 松本		◎ヨガ 【14】		12:20～13:05 松本			13:00
:30	◇たのしいエアロ 【14】	12:45～13:30 安井	↓NEWLESSON		13:25～13:55 森本			12:55～13:40 大岸		◇ZUMBA 【14】	○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	:30
14:00	13:20～14:05 高城	♪アクア【28】 13:45～14:15 若村	♣ウォーク&ストレッチ【14】 13:55～14:25 若村	○はじめてバタフライ【12】 13:45～14:15 叶夢	◇ダンスエアロ 【14】	♪アクア【28】 14:00～14:30 松本		♣やさしいボール 【14】		13:20～14:20 船槻	↓講師変更		14:00
:30	♣スロトレ&ストレッチ 【14】	○ワンポイント 【12】	♡にこにこ健康運動【14】 14:35～15:05 若村	♪アクア【28】 14:30～15:30 井濱	14:10～14:55 森本	○ワンポイント 【12】		↓NEWLESSON		↓NEWLESSON	♪アクア【28】 14:15～14:45 大岸	♣ボディメイク 【14】 14:20～15:05 松本	:30
15:00	14:25～15:15 岩本		♡ロコモ体操 【14】	中級教室【8】 《有料》	◎ルーシーダットン 【14】	14:45～15:45 井濱		♡リセットBODYケア【14】 ～アロマ～		◎リラックスヨガ【14】 14:35～15:05 船槻	○たくさん泳ごう【12】 15:00～15:30 井濱		15:00
:30	◎ヨガ 【14】		15:20～16:10 末村	15:10～15:55 叶夢	15:10～16:00 石本	↓内容変更		14:55～15:40 岩本		◇たのしいエアロ 【14】		◎ヨガ 【14】	:30
16:00	15:30～16:20 河内		15:20～16:10 末村	15:10～15:55 叶夢		☆スイムトレーニング 【10】				15:20～16:05 末村		♪水中歩行【28】 15:15～15:45 松本	:30
:30				パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢								♪アクア【28】 15:55～16:25 松本	16:00
17:00													:30
:30													17:00
18:00													:30
:30													18:00
19:00													:30
:30	↓NEWLESSON		♡ボディメンテナンス 【14】		◎ヨガ 【14】	♪アクア45【28】 18:30～19:15 若村		♡やさしいバレエ 【14】		18:25～19:25 春城			19:00
20:00	◇ストレッチ&HIIT 【14】		18:45～19:45 田中	♪アクアエクササイズ【12】 19:10～19:40 松本	18:40～19:30 淡川						パーソナル《有料》 19:05～19:35 叶夢		:30
:30	19:00～19:45 安井												20:00
21:00			◇ズンバ 【14】	○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		◎ヨガ 【14】		19:40～20:30 修安	♪アクア45【28】 19:50～20:35 叶夢		:30
:30	◎ヨガ 【14】	♪アクア【28】 20:00～20:30 荻野											21:00
22:00	♣フリースタイルダンス 【14】	○ワンポイント【12】 20:45～21:15 荻野	♣フリースタイルダンス 【14】		♡アロマストレッチ 【14】	21:05～21:55 田中					○ワンポイント【12】 20:50～21:20 叶夢		:30
:30													22:00
23:00	21:00～22:00 田中		21:00～22:00 MIKI-T										:30
													23:00

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【○○】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。

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。

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日間翌月分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。