

2022.5月1日～5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 【18】		↓開始時間変更 ◎ヨガ 【18】		♡ストレッチボール【18】 10:20～10:50 若村				♡健康体操ストレッチ 【18】		◎気功ニューロン体操 【18】		
11:00	10:20～11:05 増谷	♪水中歩行【28】 10:25～10:55 叶夢	10:20～11:20 マミ	♪水中歩行【28】 10:30～11:00 荻野		♪アアクア【28】 11:05～11:35 若村		◎リラックスヨガ 【18】	○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	♪アアクア45【28】 10:30～11:15 叶夢	
:30	♡マナフラフットセラピー 【18】	♪アアクア【28】 11:05～11:35 叶夢	↓開始時間変更 ◇ZUMBA® 【18】	○クロール&月替わり 【12】	◇かんたんエアロ &ヨガストレッチ 【18】		♪アアクア【28】 11:10～11:40 叶夢	♡ここにこ健康運動【18】 11:20～11:50 若村	♡生活改善&ピラティス 【18】	♪アアクア45【28】 11:10～11:55 松本	♡ウォーク&ストレッチ【18】 11:20～11:50 修安	○ワンポイント【12】	
12:00	11:20～12:05 増谷		11:35～12:25 URARA	11:15～12:00 荻野	11:05～12:05 河内	○はじめて背泳ぎ【12】 11:50～12:20 井濱							
:30	♡骨盤ゆらぎ体操 【18】		11:35～12:25 URARA	～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 【18】		♡ウォーク&ストレッチ【18】 12:05～12:35 大岸	♡ここにこ健康運動【18】 12:20～13:05 松本	♡身体調整ストレッチ 【18】	初級教室【8】 《有料》	♡背骨コンディショニング 【18】	11:25～12:10 叶夢	♡エンジョイスイム【12】 12:20～12:50 叶夢
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 【18】		12:20～13:10 安井	♪コンディショニング& ウォーク【20】		◎ヨガ 【18】					
:30	◇たのしいエアロ 【18】	12:45～13:30 安井			13:25～13:55 森本	♪アアクア【28】 13:00～13:45 松本		12:55～13:40 大岸	◇ZUMBA 【18】	○週替り泳法【12】 13:15～14:00 荻野	◇たのしいエアロ 【18】	13:20～14:05 大岸	
14:00	13:20～14:05 高城	♪アアクア【28】 13:45～14:15 若村	♡ウォーク&ストレッチ【18】 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 【18】	♪アアクア【28】 14:00～14:30 松本		♡やさしいボール 【18】	13:20～14:20 船視		◎ボディメイク 【18】	14:20～15:05 松本	
:30	♡ストレッチ&ストレッチ 【18】	○ワンポイント 【12】	♡ここにこ健康運動【18】 14:35～15:05 若村	♪アアクア【28】 14:30～15:00 叶夢	14:10～14:55 森本	○ワンポイント 【12】		13:55～14:40 岩本		♪アアクア【28】 14:15～14:45 大岸	◎リラックスヨガ【18】 14:35～15:05 船視		
15:00	14:25～15:15 岩本	14:30～15:30 井濱	♡ロコモ体操 【18】	中級教室【8】 《有料》	◎ルーシーダットン 【18】	14:45～15:45 井濱		♡リセットBODYケア【18】 ～アロマ～	◇たのしいエアロ 【18】		○たくさん泳ごう【12】 15:00～15:30 井濱		
:30	◎ヨガ 【18】		15:20～16:10 末村	15:10～15:55 叶夢	15:10～16:00 石本	☆スイムトレーニング 【10】		14:55～15:40 岩本	15:20～16:05 末村			◎ヨガ 【18】	♪水中歩行【28】 15:15～15:45 松本
16:00	15:30～16:20 河内			パーソナル《有料》	スタッフ研修 16:10～16:30 スタッフ			NEWレッスン↓					♪アアクア【28】 15:55～16:25 松本
:30			スタッフ研修 16:20～16:40 スタッフ	16:00～16:30 叶夢			♡健康的な体作り 【10】	15:55～16:40 棚原	♡フリースタイルダンス 【18】				
17:00									16:20～17:20 井上				
:30										◎フリースタイルヨガ 【18】			♡フリースタイルダンス 【18】
18:00									17:35～18:25 早川				17:40～18:40 田中
:30													
19:00	◇ストレッチ&HIIT 【18】		♡ボディメンテナンス 【18】	18:30～19:00 松本	◎ヨガ 【18】	♪アアクア45【28】 18:30～19:15 若村		♡やさしいバレエ 【18】					
:30	19:00～19:45 安井		18:45～19:45 田中	19:10～19:40 松本	18:40～19:30 淡川								
20:00		♪アアクア【28】 20:00～20:30 荻野	◇ズンバ 【18】	○ワンポイント【12】	♡HIP HOPダンス 【18】								
:30	◎ヨガ 【18】		20:00～20:45 MIKI-T	20:00～20:45 荻野	19:50～20:50 セナ								
21:00	♡フリースタイルダンス 【18】	○ワンポイント【12】 20:45～21:15 荻野	♡フリースタイルダンス 【18】		♡アロマストレッチ 【18】								
:30			21:00～22:00 MIKI-T		21:05～21:55 田中								
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)

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出はご遠慮ください。
- ・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。

※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。