

# 2022.6月1日～6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												
:30	♡骨盤ストレッチ 【18】	♪水中歩行【28】	◎ヨガ 【18】	♪水中歩行【28】	♡ストレッチボール【18】				↓内容変更 ◎体リセットヨガ 【18】		◎気功ニューロン体操 【18】	
11:00	10:20～11:05 増谷	10:25～10:55 叶夢	10:20～11:20 マミ	10:30～11:00 荻野	10:20～10:50 若村			◎リラックスヨガ 【18】	○はじめてクロール【12】	10:20～11:05 HISAMI	○初歩のワンポイント【12】	♪アクア45【28】
:30	♡マナフラットセラピー 【18】	♪アクア【28】	◇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】	♪アクア【28】		♡ここにこ健康運動【18】	○はじめて背泳ぎ【12】	♡生活改善&ピラティス 【18】	♪アクア45【28】	♡ウォーク&ストレッチ【18】
12:00	11:20～12:05 増谷	11:05～11:35 叶夢	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】		♡ここにこ健康運動【18】	○はじめて背泳ぎ【12】	11:20～12:05 HISAMI	11:10～11:55 松本	○ワンポイント【12】
:30	♡骨盤ゆらぎ体操 【18】	☆たのしい水中トレーニング 【10】	♡腰痛予防体操 【18】	～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】	♪コンディショニング& ウォーク【20】		♡ウォーク&ストレッチ【18】	初級教室【8】 《有料》	♡身体調整ストレッチ 【18】		♡背骨コンディショニング 【18】
13:00	12:20～13:10 石本	12:45～13:30 安井	13:00～13:45 岩本		12:20～13:10 安井	♪アクア【28】		◎ヨガ 【18】		12:20～13:05 松本		○エンジョイスイム【12】
:30	◇たのしいエアロ 【18】	♪アクア【28】	♡ウォーク&ストレッチ【18】	○はじめてバタフライ【12】	◇ダンスエアロ 【18】	♪アクア【28】		◎ヨガ 【18】		◇ZUMBA 【18】	○週替り泳法【12】	◇たのしいエアロ 【18】
14:00	13:20～14:05 高城	13:45～14:15 若村	13:55～14:25 若村	13:45～14:15 叶夢	13:25～13:55 森本	♪アクア【28】		♡やさしいボール 【18】		13:20～14:20 船橋	13:15～14:00 荻野	13:20～14:05 大岸
: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】	♪アクア【28】	◇ダンスエアロ 【18】	♪アクア【28】		♡やさしいボール 【18】		◎リラックスヨガ【18】	♪アクア【28】	♡ボディメイク 【18】
15:00	14:25～15:15 岩本	14:30～15:30 井濱	14:35～15:05 若村	14:30～15:00 叶夢	14:10～14:55 森本	○ワンポイント 【12】		♡リセットBODYケア【18】 ～アロマ～		14:35～15:05 船橋	14:15～14:45 荻野	14:20～15:05 松本
:30	◎ヨガ 【18】	NEWレッスン! ○4泳法キック 【12】	♡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】	◎ヨガ 【18】
16:00	15:30～16:20 河内	15:40～16:25 井濱	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】		♡健康的な体作り 【18】		15:20～16:05 末村	15:00～15:45 井濱	15:25～16:10 大岸
:30				パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢				♡健康的な体作り 【18】		♡フリースタイルダンス 【18】	○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	♪アクア【28】
17:00								15:55～16:40 棚原		16:20～17:20 井上		15:55～16:25 松本
:30										◎フリースタイルヨガ 【18】		♡バレエ 【18】
18:00										17:35～18:25 早川		16:25～17:25 サチー
:30												♡フリースタイルダンス 【18】
19:00												17:40～18:40 田中
:30												
20:00												
:30	◎ヨガ 【18】	♪アクア【28】	◇ズンバ 【18】	○ワンポイント【12】	◎ヨガ 【18】	♪アクア45【28】		♡やさしいバレエ 【18】				
21:00	19:55～20:45 修安	20:00～20:30 荻野	20:00～20:45 MIKI-T	20:00～20:45 荻野	18:40～19:30 淡川	♪アクア45【28】		◎ヨガ 【18】				
:30		○ワンポイント【12】	♡フリースタイルダンス 【18】		♡HIP HOPダンス 【18】	♪アクア45【28】						
22:00	♡フリースタイルダンス 【18】	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】	○ワンポイント【12】						
:30	21:00～22:00 田中		21:00～22:00 MIKI-T		21:05～21:55 田中	20:50～21:20 叶夢						
22:30												

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。