

# 2022.7月1日～7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】	♡ストレッチポール【18】		◎リラックスヨガ【18】		◎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		10:20～11:20 マミ	○はじめてクロール【12】	10:20～11:05 HISAMI	○初歩のワンポイント【12】	10:20～11:05 修安	♪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】	開始時間変更	♪ウォーク&ジョグ【28】	♡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	～月替わりスケジュール～	11:05～12:05 河内	○はじめて背泳ぎ【12】	♡ここにこ健康運動【18】	11:10～11:40 叶夢	11:20～12:05 HISAMI	11:10～11:55 松本	11:20～11:50 修安	○ワンポイント【12】
:30	♡骨盤ゆらぎ体操【18】			1. 4. 7. 10月…背泳ぎ	♡ダイエットメソッド【18】		NEWレッスン	初級教室【8】	♡身体調整ストレッチ【18】		♡背骨コンディショニング【18】	11:25～12:10 叶夢
13:00	12:20～13:10 石本		♡腰痛予防体操【18】	2. 5. 8. 11月…平泳ぎ	12:20～13:10 安井	♪コンディショニング&ウォーク【20】	コンディショニングストレッチ【18】	11:50～12:35 叶夢				○エンジョイスイム【12】
:30	◇たのしいエアロ【18】			3. 6. 9. 12月…バタフライ			NEWレッスン		12:20～13:05 松本		NEWレッスン	12:05～13:05 修安
14:00	13:20～14:05 高城	♪アクア【28】	13:00～13:45 岩本		◇たのしいボール【18】	13:00～13:45 松本	◇ZUMBA【18】		◇ZUMBA【18】	○週替り泳法【12】	◇ジャングルボディー【18】	
:30	13:45～14:15 若村				13:25～13:55 森本		13:00～13:45 笹川	○ワンポイント【12】	13:20～14:20 船槻	13:15～14:00 荻野	13:20～14:05 Czu	* 隔週クラス 7月開講日程 7/3, 7/17
15:00	♡スロトレ&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】	14:00～14:30 松本	♡やさしいボール【18】	NEWレッスン	♡リラックスヨガ【18】	♪アクア【28】	♡ボディメイク【18】	
:30	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】		14:35～15:05 船槻	14:15～14:45 荻野	14:20～15:05 松本	
16:00	◎ヨガ【18】	○4泳法キック【10】	♡ロコモ体操【18】	中級教室【8】	◎ルーシーダットン【18】	14:45～15:45 井濱	～アロマ～		◇たのしいエアロ【18】	○たくさん泳ごう【12】	◇オリジナルエアロ【18】	♪水中歩行【28】
:30	15:30～16:20 河内	15:40～16:25 井濱	15:20～16:10 末村	《有料》	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	15:20～16:10 田中	15:15～15:45 松本
17:00				パーソナル【有料】	NEWレッスン	♡体幹トレーニング【18】	16:10～16:40 高城		♡フリースタイルダンス【18】	○週替り泳法(荻野)	15:55～16:25 松本	
:30				16:00～16:30 叶夢	♡体幹トレーニング【18】	15:55～16:40 井濱			16:20～17:20 井上	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		
18:00	NEWレッスン				16:10～16:40 高城				◎フリースタイルヨガ【18】		17:40～18:40 田中	
:30	◇ジャングルボディー【18】								17:35～18:25 早川		NEWレッスン	
19:00	18:10～18:55 Czu										◎ヨガ【18】	
:30	時間変更											
20:00	◇ストレッチ&HIIT【18】											
:30	19:05～19:50 安井											
21:00	時間変更											
:30	◎ヨガ【18】	♪アクア【28】	◇ズンバ【18】	○ワンポイント【12】	♡HIP HOPダンス【18】	NEWレッスン						
22:00	20:00～20:50 修安	20:00～20:30 荻野	20:00～20:45 MIKI-T	20:00～20:45 荻野	♡週替りレッスン【18】	～週替りスケジュール～						
:30					1週目…ステップ 2週目…ウォーク&ストレッチ 3週目…ステップ 4週目…ウォーク&ストレッチ 5週目…ウォーク&ストレッチ							
23:00	♡フリースタイルダンス【18】	○ワンポイント【12】	♡フリースタイルダンス【18】									
:30	21:00～22:00 田中	20:45～21:15 荻野	21:00～22:00 MIKI-T									
24:00												
:30												

※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。