

# 2022.8月1日～8月21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】		◎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】	♡ここにこ健康運動【18】	♪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】	10:30～11:15 叶夢
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】	11:30～12:00 若村	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】		♡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】		♡ここにこ健康運動【18】	12:15～12:45 若村	12:20～13:05 松本	♡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		13:00～13:45 岩本		12:20～13:10 安井		♡ここにこ健康運動【18】		13:20～14:05 船槻		12:05～13:05 修安	○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】	♡たのしいボール【18】	レッスン講師変更!	♡ここにこ健康運動【18】	◇ZUMBA【18】	◇ZUMBA 【18】	○週替り泳法【12】	◇ジャングルボディー【18】	12:20～12:50 叶夢
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】	♡ここにこ健康運動【18】	13:00～13:45 笹川	13:20～14:20 船槻	13:15～14:00 荻野	13:20～14:05 Czu	* 隔週クラス 8月開講日程 ・7日
: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】	♡ここにこ健康運動【18】	♡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】	14:20～15:05 松本
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】	♡ここにこ健康運動【18】	13:55～14:40 岩本	14:35～15:05 船槻	14:15～14:45 荻野		
:30	◎ヨガ 【18】		♡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	♡ここにこ健康運動【18】	♡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】	◇オリジナルエアロ【18】	♪水中歩行【28】
16:00	15:30～16:20 河内	○4泳法キック 【12】	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】	♡ここにこ健康運動【18】	14:55～15:40 岩本	15:20～16:05 末村	15:00～15:45 井濱	15:20～16:10 田中	♪アクア【28】
:30		15:40～16:25 井濱		パーソナル【有料】 16:00～16:30 叶夢	♡体幹トレーニング【18】	15:55～16:40 井濱	♡ここにこ健康運動【18】	♡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	15:55～16:25 松本	♪アクア【28】
17:00					16:10～16:40 高城		♡ここにこ健康運動【18】	15:55～16:40 棚原	16:20～17:20 井上		♡バレエ 【18】	15:55～16:25 松本
:30							◎ヨガ 【18】				16:25～17:25 サチー	
18:00	時間変更!						18:40～19:30 淡川				♡フリースタイルダンス 【18】	
:30	ジャングルボディー【18】 18:25～18:55 Czu										17:40～18:40 田中	
19:00	◇ストレッチ&HIIT 【18】										◎ヨガ【18】	
:30	19:05～19:50 安井										18:50～19:50 マミ	
20:00	◎ヨガ 【18】	♪アクア【28】	◇ズンバ 【18】	○ワンポイント【12】	♡HIP HOPダンス 【18】	♪アクア【28】						
:30	20:00～20:50 修安	20:00～20:30 荻野	20:00～20:45 MIKI-T	20:00～20:45 荻野	19:50～20:50 セナ	20:00～20:30 河内						
21:00		○ワンポイント【12】			♡週替りレッスン【18】	～週替りスケジュール～ 1週目…ステップ 2週目…ウォーク&ス レッチ 3週目…ステップ 4週目…ウォーク&ス レッチ 5週目…ウォーク&ス レッチ		NEWレッスン!				
:30	♡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】		21:00～21:50 河内			リラックスヨガ【18】				
22:00	21:00～22:00 田中		21:00～22:00 MIKI-T					21:00～21:50 末村				
:30												
23:00												

※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。

**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会はお断りください。
- ・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。