

2022.9月1日～9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【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】		:30
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		10:20～11:05 HISAMI	○はじめてクロール【12】	○初歩のワンポイント【12】	♪アクア45【28】	11:00
: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】			◇生活改善&ピラティス【18】	♪ウォーク&ジョグ【28】	◇ウォーク&ストレッチ【18】		:30
12:00	11:20～12:05 増谷	11:05～11:35 叶夢	11:35～12:25 URARA	○はじめて背泳ぎ【12】	11:05～12:05 河内	11:50～12:20 井濱			♡にこにこ健康運動【18】	11:10～11:40 叶夢	11:20～11:50 修安	○ワンポイント【12】	12:00
: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～	♡ダイエットメソッド【18】				♡コンディショニングストレッチ【18】	11:50～12:35 叶夢		♡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			1. 4. 7. 10月…背泳ぎ	12:20～13:10 安井	↓NEWレッスン						♡身体調整ストレッチ【18】	○エンジョイスイム【12】
:30	◇たのしいエアロ【18】			2. 5. 8. 11月…平泳ぎ		♪水中健康歩行【28】							12:20～12:50 叶夢
14:00	13:20～14:05 高城	♪アクア【28】	13:00～13:45 岩本	3. 6. 9. 12月…バタフライ		♪たのしいボール【18】							12:05～13:05 修安
:30		13:45～14:15 若村				13:25～13:55 森本							
15:00	♡スロトレ&ストレッチ【18】	○ワンポイント【12】	♡にこにこ健康運動【18】	♪アクア【28】	◇ダンスエアロ【18】	♪アクア【28】							
: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】							
16:00	◎ヨガ【18】	○4泳法キック【12】	♡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							
:30	15:30～16:20 河内	15:40～16:25 井濱		《有料》	♡リセットBODYケア【18】	～アロマ～							
17:00				パーソナル《有料》	♡リセットBODYケア【18】	♡アロマ～							
:30				16:00～16:30 叶夢	♡体幹トレーニング【18】	☆スイムトレーニング【10】							
18:00					16:10～16:40 高城	15:55～16:40 井濱							
:30													
19:00	ジャングルボディー【18】		♡ボディメンテナンス【18】										
:30	18:25～18:55 Czu												
20:00	◇ストレッチ&HIIT【18】												
:30	19:05～19:50 安井												
21:00	◎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							
22:00	♡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】		♡週替りレッスン【18】	～週替りスケジュール～							
:30	21:00～22:00 田中	20:45～21:15 荻野			1週目…ステップ	1週目…ステップ							
23:00					2週目…ウォーク&ストレッチ	2週目…ウォーク&ストレッチ							
:30					3週目…ステップ	3週目…ステップ							
24:00					4週目…ウォーク&ストレッチ	4週目…ウォーク&ストレッチ							
:30					5週目…ウォーク&ストレッチ	5週目…ウォーク&ストレッチ							

* 隔週クラス
9月開講日程
11日

○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

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		有料レッスン(税込み)	
・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。	パーソナル	3,300円 定員1名
・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。	パーソナル(2名)	2,750円(1名分) 定員2名
レッスン参加方法		初・中級教室(叶夢)	6,600円(月4回分) 定員8名
・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。	有料レッスンについて…	
・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。		・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【○○】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。