

2022.10月1日～10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】	♪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】		♪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	11:15～12:00 荻野	11:05～12:05 河内		11:30～12:00 若村	♡にこにこ健康運動【18】	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～	♣ダイエットメソッド【18】			♡にこにこ健康運動【18】	♡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			1. 4. 7. 10月…背泳ぎ	12:15～13:05 安井			♡にこにこ健康運動【18】	12:20～13:05 松本		12:05～13:05 修安	○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				♡にこにこ健康運動【18】				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				♡にこにこ健康運動【18】				
:30		13:45～14:15 若村			♪水中健康歩行【28】			♡にこにこ健康運動【18】				
15:00	♣スロトレ&ストレッチ【18】	○ワンポイント【12】	♡ココにこ健康運動【18】	♪アクア【28】	◇ダンスエアロ【18】			♡にこにこ健康運動【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			♡にこにこ健康運動【18】				
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】			♡にこにこ健康運動【18】				
: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			♡にこにこ健康運動【18】				
17:00				パーソナル《有料》				♡にこにこ健康運動【18】				
:30				16:00～16:30 叶夢				♡にこにこ健康運動【18】				
18:00								♡にこにこ健康運動【18】				
:30	◆ジャングルボディー【18】							♡にこにこ健康運動【18】				
19:00	18:25～18:55 Czu							♡にこにこ健康運動【18】				
:30								♡にこにこ健康運動【18】				
20:00	◇ストレッチ&HIIT【18】							♡にこにこ健康運動【18】				
:30	19:05～19:50 安井							♡にこにこ健康運動【18】				
21:00								♡にこにこ健康運動【18】				
:30								♡にこにこ健康運動【18】				
22:00	◎ヨガ【18】	♪アクア【28】	◇ズンバ【18】	○ワンポイント【12】	◇HIP HOPダンス【18】			♡にこにこ健康運動【18】				
: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			♡にこにこ健康運動【18】				
23:00								♡にこにこ健康運動【18】				
:30								♡にこにこ健康運動【18】				
24:00	♣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】		♣ステップ【18】			♡にこにこ健康運動【18】				
:30	20:45～21:15 荻野		21:00～22:00 MIKI-T		21:00～21:50 河内			♡にこにこ健康運動【18】				
25:00								♡にこにこ健康運動【18】				
:30								♡にこにこ健康運動【18】				
26:00	21:00～22:00 田中							♡にこにこ健康運動【18】				
:30								♡にこにこ健康運動【18】				

* 隔週クラス
10月開講日程
16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		
・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場はご遠慮ください。		
・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。