2022.11月1日～11月30日Lesson Schedule Fitness & Spa Rhino

RHINO Fitness & Spa

	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】 10:20～11:05 増谷	♪水中歩行【28】 10:25～10:55 叶夢	◎ヨガ【18】 10:20～11:20 マミ	♪水中歩行【28】 10:30～11:00 荻野	♡ストレッチポール【18】 10:20～10:50 若村		◎リラックスヨガ【18】 10:20～11:20 マミ	○はじめてクロール【12】 10:30～11:00 叶夢	◎体リセットヨガ【18】 10:20～11:05 HISAMI	○初歩のワンポイント【12】 10:25～10:55 荻野	◎気功ニューロン体操【18】 10:20～11:05 修安	♪アクア45【28】 10:30～11:15 叶夢
11:00			♪アクア【28】 11:05～11:35 叶夢		○クロール＆月替わり【12】 11:15～12:00 荻野	◇かんたんエアロ＆ヨガストレッチ【18】 11:05～12:05 河内	♪アクア【28】 11:05～11:35 若村		♪ウォーク＆ジョグ【28】 11:10～11:40 叶夢	♤生活改善&ピラティス【18】 11:20～12:05 HISAMI	♪アクア45【28】 11:10～11:55 松本	♤ウォーク＆ストレッチ【18】 11:20～11:50 修安	○ワンポイント【12】 11:25～12:10 叶夢
:30		♡マナフラフットセラピー【18】 11:20～12:05 増谷		◇ZUMBA®【18】 11:35～12:25 URARA	～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	↓内容・時間・講師変更	○はじめて背泳ぎ【12】 11:50～12:20 井濵	♡にこにこ健康運動【18】 11:30～12:00 若村				♡背骨コンディショニング【18】 12:05～13:05 修安	○エンジョイスイム【12】 12:20～12:50 叶夢
12:00		♡骨盤ゆらぎ体操【18】 12:20～13:10 石本		♡腰痛予防体操【18】 13:00～13:45 岩本		♤輪になってトレーニング【18】 12:15～13:15 田中		コンディショニングストレッチ【18】 12:15～12:45 若村	初級教室【8】《有料》 11:50～12:35 叶夢	♡身体調整ストレッチ【18】 12:20～13:05 松本		NEWレッスン	
:30		◇たのしいエアロ【18】 13:20～14:05 高城	♪アクア【28】 13:45～14:15 若村	♤ウォーク＆ストレッチ【18】 13:55～14:25 若村	○はじめてバタフライ【12】 13:45～14:15 叶夢	♤たのしいボール【18】 13:25～13:55 森本	♪水中健康歩行【28】 13:20～13:50 岡久	◇ZUMBA【18】 13:00～13:45 笹川	↓開始時間変更・時間延長 ○ワンポイント【12】 13:15～14:00 荻野	◇ZUMBA【18】 13:20～14:20 船槻	○週替り泳法【12】 13:15～14:00 荻野	♦隔週レッスン【18】 13:20～14:05	隔週レッスン 6日、20日は 真由美先生 'BST' 27日は Czu先生 'ジャングルボディー'
14:00		♤スロトレ＆ストレッチ【18】 14:25～15:15 岩本	○ワンポイント【12】 14:30～15:30 井濵	♡にこにこ健康運動【18】 14:35～15:05 若村	♪アクア【28】 14:30～15:00 叶夢	◇ダンスエアロ【18】 14:10～14:55 森本	♪アクア【28】 14:00～14:30 荻野	♤やさしいボール【18】 13:55～14:40 岩本	♪アクア【28】 14:15～14:45 笹川	◎リラックスヨガ【18】 14:35～15:05 船槻	♪アクア【28】 14:15～14:45 荻野	♤ボディメイク【18】 14:20～15:05 松本	
:30	休館日（月曜が祝日の場合は開館）	◎ヨガ【18】 15:30～16:20 河内	○4泳法キック【12】 15:40～16:25 井濵	♡ロコモ体操【18】 15:20～16:10 末村	中級教室【8】《有料》 15:10～15:55 叶夢 パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢	◎ルーシーダットン【18】 15:10～16:00 石本	○ワンポイント【12】 14:45～15:45 井濵	♡リセットBODYケア【18】～アロマ～ 14:55～15:40 岩本		◇たのしいエアロ【18】 15:20～16:05 末村	○たくさん泳ごう【12】 15:00～15:45 井濵	◇オリジナルエアロ【18】 15:20～16:10 田中	♪水中歩行【28】 15:15～15:45 松本
16:00							☆スイムトレーニング【10】 15:55～16:40 井濵	♤健康的な体作り【18】 15:55～16:40 棚原		♤フリースタイルダンス【18】 16:20～17:20 井上	○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	♤バレエ【18】 16:25～17:25 サチー	♪アクア【28】 15:55～16:25 松本
:30		NEWレッスン ♤ピラティス【18】 18:20～19:05 Czu		♡ボディメンテナンス【18】 18:45～19:45 田中		◎ヨガ【18】 18:40～19:30 淡川	♪アクア45【28】 18:30～19:15 若村	♤やさしいバレエ【18】 18:25～19:25 春城		◎フリースタイルヨガ【18】 17:35～18:25 早川		♤フリースタイルダンス【18】 17:40～18:40 田中	
18:00		↓時間変更 ♦ジャングルボディー【18】 19:20～19:50 Czu		↓開始時間変更		♤HIP HOPダンス【18】 19:50～20:50 セナ			パーソナル《有料》 19:05～19:35 叶夢			◎ヨガ【18】 18:50～19:50 マミ	
19:00		◎ヨガ【18】 20:00～20:50 修安	♪アクア【28】 20:00～20:30 荻野	◇ズンバ【18】 19:55～20:40 MIKI-T	○ワンポイント【12】 20:00～20:45 荻野	♤ステップ【18】 21:00～21:50 河内	♪アクア【28】 20:00～20:30 河内	♤姿勢改善ストレッチ【18】 20:00～20:45 田村	♪アクア45【28】 19:50～20:35 叶夢	ジム・プールのご利用は20：30まで 閉館時間は21：00（土・日・祝）			
20:00		♤フリースタイルダンス【18】 21:00～22:00 田中	○ワンポイント【12】 20:45～21:15 荻野	↓開始時間変更 ♤フリースタイルダンス【18】 20:50～21:50 MIKI-T				◎リラックスヨガ【18】 21:00～21:50 末村	○ワンポイント【12】 20:50～21:20 叶夢				
21:00													
22:00		ジム・プールのご利用は22：30まで 閉館時間は23：00（火～金）											

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。
- ・パーソナルの予約期間は毎月22日～28日までです。
- ・初・中級教室の予約期間は毎月22日～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。

次回配布開始日2022/11/22