

2022.12月1日～12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	♡マナフラフットセラピー【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	11:50～12:20 井濱	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～	♣輪になってトレーニング【18】			♡ココにこ健康運動【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 2. 5. 8. 11月…平泳ぎ 3. 6. 9. 12月…バタフライ	↓開始時間変更	♪水中健康歩行【28】		↓開始時間変更	12:20～13:05 松本			○エンジョイスイム【12】
:30	◇たのしいエアロ【18】	♪アクア【28】			♣たのしいボール【18】	13:20～13:50 岡久		◇ZUMBA【18】		◇ZUMBA【18】	◇隔週レッスン【18】	12:05～13:05 修安
14:00	13:20～14:05 高城	13:45～14:15 若村	13:00～13:45 岩本	○はじめてバタフライ【12】	13:30～14:00 森本		13:00～13:45 笹川	○ワンポイント【12】	13:20～14:20 船槻	○週替り泳法【12】		12:20～12:50 叶夢
:30	♣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】	14:00～14:30 荻野	♣やさしいボール【18】	♪アクア【28】				13:15～14:00 荻野
15:00	14:25～15:15 岩本	14:30～15:30 井濱	♡ココにこ健康運動【18】	♪アクア【28】	↓開始時間変更	14:15～15:00 森本	13:55～14:40 岩本	14:15～14:45 笹川	◎リラックスヨガ【18】	14:15～14:45 荻野	♣ボディメイク【18】	14:20～15:05 松本
:30	◎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	♡リセットBODYケア【18】		◇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】	14:30～14:05
16:00	15:30～16:20 河内	15:40～16:25 井濱		《有料》	15:15～16:05 石本	☆スイムトレーニング【10】	♡アロマ～	14:55～15:40 岩本	15:20～16:05 末村		○週替り泳法(荻野)	15:15～15:45 松本
:30				パーソナル《有料》		15:55～16:40 井濱	♣健康的な体作り【18】	15:55～16:40 棚原		○週替り泳法(荻野)		15:55～16:25 松本
17:00				16:00～16:30 叶夢					♣フリースタイルダンス【18】	15:00～15:45 井濱		16:00
:30									16:20～17:20 井上			16:00
18:00									◎フリースタイルヨガ【18】			16:25～17:25 サチー
:30	♣ピラティス【18】								17:35～18:25 早川			16:40～18:40 田中
19:00	18:20～19:05 Czu		♡ボディメンテナンス【18】		◎ヨガ【18】	18:30～19:15 若村					◎ヨガ【18】	17:40～18:40 田中
:30	◆ジャングルボディー【18】				18:40～19:30 淡川							18:50～19:50 マミ
20:00	19:20～19:50 Czu											18:50～19:50 マミ
:30												19:00
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】						19:00
:30	20:00～20:50 修安	20:00～20:30 荻野	19:55～20:40 MIKI-T	20:00～20:45 荻野	♣ステップ【18】	20:00～20:30 河内						19:30
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】									20:00
:30	21:00～22:00 田中	20:45～21:15 荻野										20:30
23:00												21:00
												21:30
												22:00
												22:30
												23:00

隔週レッスン
安田先生
サルセッション
4日11日18日

Czu先生
'ジャングル
ボディー

○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【○○】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2022/12/23頃