

2023.1月4日～1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】		◎ヨガ【18】		♡ストレッチボール【18】	NEWレッスン!	◎リラックスヨガ【18】		◎体リセットヨガ【18】		◎氣功ニューロン体操【18】	
11:00	10:20～11:05 増谷	♪水中歩行【28】	10:20～11:20 マミ	♪水中歩行【28】	10:20～10:50 若村	10:20～10:50 三宅	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】	♡にこにこ健康運動【18】	10:30～11:00 叶夢	♡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		11:35～12:25 URARA	～月替わりスケジュール～	11:05～12:05 河内	○はじめて背泳ぎ【12】	♡ここにこ健康運動【18】	11:10～11:40 叶夢	11:20～12:05 HISAMI	11:10～11:55 松本	♡背骨コンディショニング【18】	11:20～11:50 修安
:30	♡骨盤ゆらぎ体操【18】			1. 4. 7. 10月…背泳ぎ	♡輪になってトレーニング【18】		♡ここにこ健康運動【18】	11:50～12:35 叶夢	♡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		♡腰痛予防体操【18】	2. 5. 8. 11月…平泳ぎ	12:15～13:15 田中		♡ここにこ健康運動【18】	11:50～12:35 叶夢	12:20～13:05 松本		♡背骨コンディショニング【18】	12:05～13:05 修安
:30	◇たのしいエアロ【18】			3. 6. 9. 12月…バタフライ	13:00～13:45 岩本	♪ウォークエクサ【28】	◇ZUMBA【18】				◇隔週レッスン【18】	12:05～13:05 修安
14:00	13:20～14:05 高城	♪アクア【28】	♡ウォーク&ストレッチ【18】	○はじめてバタフライ【12】	13:30～14:00 森本	13:20～13:50 岡久	13:00～13:45 笹川	○ワンポイント【12】	◇ZUMBA【18】	○週替り泳法【12】	◇隔週レッスン【18】	13:20～14:05
:30	♡スロトレ&ストレッチ【18】	13:45～14:15 若村	♡ここにこ健康運動【18】	♪アクア【28】	◇ダンスエアロ【18】	♪アクア【28】	♡やさしいボール【18】	13:15～14:00 荻野	13:20～14:20 船槻	13:15～14:00 荻野	◇隔週レッスン【18】	
15:00	14:25～15:15 岩本	○ワンポイント【12】	♡ここにこ健康運動【18】	♪アクア【28】	14:15～15:00 森本	○ワンポイント【12】	♡リセットBODYケア【18】	14:15～14:45 笹川	◎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
:30	◎ヨガ【18】	14:30～15:30 井濱	♡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】		14:35～15:05 船槻		◎リラックスヨガ【18】	14:20～15:05 松本
16:00	15:30～16:20 河内	○4泳法キック【12】	♡ロコモ体操【18】	《有料》	15:15～16:05 石本	☆スイムトレーニング【10】	♡健康的な体作り【18】	♡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】	♪水中歩行【28】
:30		15:40～16:25 井濱		パーソナル《有料》		15:55～16:40 井濱	15:55～16:40 棚原	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】
17:00				16:00～16:30 叶夢				15:55～16:40 棚原	♡フリースタイルダンス【18】	○週替り泳法(荻野)	♡パレエ【18】	15:55～16:25 松本
:30								15:55～16:40 棚原	16:20～17:20 井上	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		
18:00									◎フリースタイルヨガ【18】		◎ヨガ【18】	
:30	♡ピラティス【18】								17:35～18:25 早川			
19:00	18:20～19:05 Czu		♡ボディメンテナンス【18】		◎ヨガ【18】							
:30	◇ジャングルボディー【18】				18:40～19:30 淡川							
20:00	19:20～19:50 Czu				♡HIP HOPダンス【18】							
:30		♪アクア【28】	◇ズンバ【18】	○ワンポイント【12】	19:50～20:50 セナ	♪アクア【28】						
21:00	◎ヨガ【18】	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						
:30	♡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】									
22:00	21:00～22:00 田中	20:45～21:15 荻野	20:50～21:50 MIKI-T									
:30												

隔週レッスン
安田先生
サルセッション
8日22日29日

Czu先生
'ジャングル
ボディー
1月は休講

○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)

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。