

2023.2月1日～2月28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【20】		◎ヨガ【20】		♡ストレッチポール【20】	↓時間変更	◎リラックスヨガ【20】		◎体リセットヨガ【20】		◎気功ニューロン体操【20】	
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	10:25～10:55 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	♡マナフラフットセラピー【20】	♪アクア【28】	◇ZUMBA®【20】	♪水中歩行【28】	◇かんたんエアロ	♪アクア【28】	◇かんたんエアロ	♪ウォーク&ジョグ【28】	♣生活改善&ピラティス【20】	♪アクア45【28】	♣ウォーク&ストレッチ【20】	10:30～11:15 叶夢
12:00	11:20～12:05 増谷		11:35～12:25 URARA	○クロール&月替わり	&ヨガストレッチ【20】		♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】	11:20～12:05 HISAMI	11:10～11:55 松本	○ワンポイント【12】	
:30	♡骨盤ゆらぎ体操【20】		11:15～12:00 荻野	○はじめて背泳ぎ【12】	○はじめて背泳ぎ【12】		♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】	♡身体調整ストレッチ【20】		♡背骨コンディショニング【20】	11:25～12:10 叶夢
13:00	12:20～13:10 石本		♡腰痛予防体操【20】	～月替わりスケジュール～	♡輪になってトレーニング【20】		♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】	12:20～13:05 松本		♡エンジョイスイム【12】	12:20～12:50 叶夢
:30	◇たのしいエアロ【20】		13:00～13:45 岩本	1. 4. 7. 10月…背泳ぎ	12:15～13:15 田中		♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】				
14:00	13:20～14:05 高城	♪アクア【28】	♣ウォーク&ストレッチ【20】	2. 5. 8. 11月…平泳ぎ	◇ダンスエアロ【20】		♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】	◇ZUMBA【20】	◇ZUMBA【20】	◇ZUMBA【20】	◇サルセッション【20】
:30	♣スロトレ&ストレッチ【20】		13:55～14:25 若村	3. 6. 9. 12月…バタフライ	◇たのしいボール【20】		♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】	13:00～13:45 笹川	○ワンポイント【12】	◇ZUMBA【20】	○週替り泳法【12】
15:00	14:25～15:15 岩本	○ワンポイント【12】	♡にこにこ健康運動【20】	♪アクア【28】	13:30～14:00 森本		♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】	♣やさしいボール【20】	♪アクア【28】	13:20～14:20 船槻	○週替り泳法【12】
:30	◎ヨガ【20】		♡ロコモ体操【20】	♪アクア【28】	14:15～15:00 森本		♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】	◎リラックスヨガ【20】	14:15～14:45 荻野	♣ボディメイク【20】	○週替り泳法【12】
16:00	15:30～16:20 河内	○4泳法キック【12】	♡ロコモ体操【20】	♪アクア【28】	◎ルーシーダットン【20】		♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】	◇たのしいエアロ【20】	14:35～15:05 船槻	14:20～15:05 松本	◇オリジナルエアロ【20】
:30			♡ロコモ体操【20】	♪アクア【28】	15:15～16:05 石本		♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】	15:20～16:05 末村	○たくさん泳ごう【12】		♪水中歩行【28】
17:00			♡ロコモ体操【20】	♪アクア【28】	☆スイムトレーニング【10】		♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】	♣健康的な体作り【20】	15:00～15:45 井濱	15:20～16:10 田中	♪水中歩行【28】
:30			♡ロコモ体操【20】	♪アクア【28】	15:55～16:40 井濱		♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】	15:55～16:40 棚原		15:55～16:25 松本	♪アクア【28】
18:00			♡ロコモ体操【20】	♪アクア【28】			♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】				♪アクア【28】
:30			♡ロコモ体操【20】	♪アクア【28】			♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】				♪アクア【28】
19:00			♡ロコモ体操【20】	♪アクア【28】			♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】				♪アクア【28】
:30			♡ロコモ体操【20】	♪アクア【28】			♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】				♪アクア【28】
20:00			♡ロコモ体操【20】	♪アクア【28】			♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】				♪アクア【28】
:30			♡ロコモ体操【20】	♪アクア【28】			♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】				♪アクア【28】
21:00			♡ロコモ体操【20】	♪アクア【28】			♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】				♪アクア【28】
:30			♡ロコモ体操【20】	♪アクア【28】			♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】				♪アクア【28】
22:00			♡ロコモ体操【20】	♪アクア【28】			♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】				♪アクア【28】
:30			♡ロコモ体操【20】	♪アクア【28】			♡にこにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】				♪アクア【28】

※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。

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。