

2023.3月1日～3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 【20】	♪水中歩行【28】	◎ヨガ 【20】	♪水中歩行【28】	♡ストレッチボール【20】	プールサイドストレッチ【12】	◎リラックスヨガ 【20】	○はじめてクロール【12】	◎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	10:25～10:55 叶夢	10:20～11:20 マミ	10:30～11:00 荻野	10:20～10:50 若村	10:25～10:55 三宅	10:20～11:20 マミ	10:30～11:00 叶夢	10:20～11:05 HISAMI	10:20～11:05 修安		
:30	♡マナフラフットセラピー 【20】	♪アクア【28】	◇ZUMBA® 【20】	○クロール&月替わり 【12】	◇かんたんエアロ &ヨガストレッチ 【20】	♪アクア【28】		♪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】	
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	11:10～11:40 叶夢	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】	NEWレッスン!	♡腰痛予防体操 【20】	～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	♣輪になってトレーニング 【20】		♡ここにこ健康運動【20】	♡ここにこ健康運動【20】	♡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				12:15～13:15 田中		12:15～13:15 田中		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】	プールサイドストレッチ【12】				♪ウォークエクサ【28】		◇ZUMBA【20】			↓時間変更	
14:00	13:20～14:05 高城	13:00～13:30 三宅	13:00～13:45 岩本			♣たのしいボール【20】	13:20～13:50 岡久	13:00～13:45 笹川	◇ZUMBA 【20】	○週替り泳法【12】	◇サルセッション【20】	
:30	13:20～14:05 高城	♪アクア【28】	♣ウォーク&ストレッチ【20】	○はじめてバタフライ【12】		♪アクア【28】		♣やさしいボール 【20】		13:15～14:00 荻野	13:20～14:10 安田	
15:00	14:25～15:15 岩本	13:45～14:15 若村	13:55～14:25 若村	13:45～14:15 叶夢	14:15～15:00 森本	○ワンポイント 【12】		13:55～14:40 岩本	♪アクア【28】	14:15～14:45 荻野	♣ボディメイク 【20】	
:30	◎ヨガ 【20】	○ワンポイント 【12】	♡ここにこ健康運動【20】	♪アクア【28】				♡リセットBODYケア【20】 ～アロマ～		14:35～15:05 船槻		♣ボディメイク 【20】
16:00	15:30～16:20 河内	14:30～15:30 井濱	♡ロコモ体操 【20】	中級教室【8】 《有料》	◎ルーシーダットン 【20】	14:45～15:45 井濱	♡リセットBODYケア【20】 ～アロマ～	14:55～15:40 岩本	◇たのしいエアロ 【20】	○たくさん泳ごう【12】	◇オリジナルエアロ【20】	♪水中歩行【28】
:30		15:40～16:25 井濱		パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢	15:15～16:05 石本	☆スイムトレーニング 【10】		♣健康的な体作り 【20】		15:00～15:45 井濱	15:20～16:10 田中	♪アクア【28】
17:00								15:55～16:40 井濱				15:15～15:45 松本
:30												
18:00												
:30	♣ピラティス【20】		♡ボディメンテナンス 【20】		◎ヨガ 【20】	18:30～19:15 若村		15:55～16:40 棚原		◇フリースタイルダンス 【20】	♣バレエ 【20】	15:55～16:25 松本
19:00	18:20～19:05 Czu		18:45～19:45 田中		18:40～19:30 淡川					16:20～17:20 井上	16:25～17:25 サチー	
:30	◆ジャングルボディー【20】 19:20～19:50 Czu											
20:00												
:30	◎ヨガ 【20】	♪アクア【28】	◇ズンバ 【20】	♪アクア【28】	◇HIP HOPダンス 【20】	♪アクア【28】				17:35～18:25 早川	◎フリースタイルヨガ 【20】	17:40～18:40 田中
21:00	20:00～20:50 修安	20:00～20:30 荻野	19:55～20:40 MIKI-T	20:00～20:45 河内	19:50～20:50 セナ			♣姿勢改善ストレッチ 【20】				
:30												
22:00												
:30	◇フリースタイルダンス 【20】	○ワンポイント【12】	◇フリースタイルダンス 【20】		♣ステップ【20】							
23:00	21:00～22:00 田中	20:45～21:15 荻野	20:50～21:50 MIKI-T		21:00～21:50 河内							

※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。