

# 2023.4月1日～4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 【20】 10:20～11:05 増谷	♪水中歩行【28】 10:25～10:55 叶夢	◎ヨガ 【20】 10:20～11:20 マミ	♪水中歩行【28】 10:30～11:00 荻野	♡ストレッチボール【20】 10:20～10:50 若村	プールサイドストレッチ【12】 10:25～10:55 三宅	◎リラックスヨガ 【20】 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 【20】 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 【20】 10:20～11:05 修安	♪アクア45【28】 10:30～11:15 叶夢
11:00	♡マナフラットセラピー 【20】 11:20～12:05 増谷	♪アクア【28】 11:05～11:35 叶夢	◇ZUMBA® 【20】 11:35～12:25 URARA	○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 【20】 11:05～12:05 河内	♪アクア【28】 11:05～11:35 若村	♡ここにこ健康運動【20】 11:30～12:00 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 【20】 11:20～12:05 HISAMI		♡ウォーク&ストレッチ【20】 11:20～11:50 修安	○ワンポイント【12】 11:25～12:10 叶夢
12:00	♡骨盤ゆらぎ体操 【20】 12:20～13:10 石本		♡腰痛予防体操 【20】 13:00～13:45 岩本	～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	↓レッスン内容変更 ♡ウェーブリング 【20】 12:15～13:15 田中		コンディショニングストレッチ【20】 12:15～12:45 若村	初級教室【8】 《有料》 11:50～12:35 叶夢	♡呼吸改善トレーニング 【20】 12:20～13:05 棚原		♡背骨コンディショニング 【20】 12:05～13:05 修安	○エンジョイスイム【12】 12:20～12:50 叶夢
13:00	◇たのしいエアロ 【20】 13:20～14:05 高城	プールサイドストレッチ【12】 13:00～13:30 三宅				♪ウォークエクサ【28】 13:25～13:55 岡久	◇ZUMBA【20】 13:00～13:45 笹川	○ワンポイント【12】 13:15～14:00 荻野	◇ZUMBA 【20】 13:20～14:20 船槻	○週替り泳法【12】 13:15～14:00 荻野	◇サルセッション【20】 13:20～14:10 安田	
14:00	♡スロトレ&ストレッチ 【20】 14:25～15:15 岩本	♪アクア【28】 13:45～14:15 若村	♡ウォーク&ストレッチ【20】 13:55～14:25 若村	○はじめてバタフライ【12】 13:45～14:15 叶夢	◇ダンスエアロ 【20】 14:15～15:00 森本	♪アクア【28】 14:05～14:35 荻野	♡美姿勢パラボ&ヨガ 【20】 13:55～14:40 岩本	♪アクア【28】 14:15～14:45 笹川			↓レッスン内容・時間変更 ♡トレーニング& コンディショニング【20】 14:20～15:10 松本	
15:00	◎ヨガ 【20】 15:30～16:20 河内	○ワンポイント 【12】 14:30～15:30 井濱	♡ここにこ健康運動【20】 14:35～15:05 若村	♪アクア【28】 14:30～15:00 叶夢	◎ルーシーダットン 【20】 15:15～16:05 石本	○ワンポイント 【12】 14:45～15:45 井濱	♡リセットBODYケア【20】 ～アロマ～ 14:55～15:40 岩本		◎リラックスヨガ【20】 14:35～15:05 船槻	○たくさん泳ごう【12】 15:00～15:45 井濱	◇オリジナルエアロ【20】 15:20～16:10 田中	♪水中歩行【28】 15:20～15:50 松本
16:00		↓レッスン内容変更 ☆スイムトレーニング 【10】 15:40～16:25 井濱	♡ロコモ体操 【20】 15:20～16:10 末村	中級教室【8】 《有料》 15:10～15:55 叶夢		☆スイムトレーニング 【10】 15:55～16:40 井濱	♡健康的な体作り 【20】 15:55～16:40 三宅		◇たのしいエアロ 【20】 15:20～16:05 末村		↓レッスン時間変更 ♪アクア【28】 16:00～16:30 松本	
17:00				パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢					♡フリースタイルダンス 【20】 16:20～17:20 井上		♡バレエ 【20】 16:25～17:25 サチー	
18:00	♡ピラティス【20】 18:20～19:05 Czu		♡ボディメンテナンス 【20】 18:45～19:45 田中	↓レッスン開始時間変更 ♪アクア45【28】 19:30～20:15 河内	◎ヨガ 【20】 18:40～19:30 淡川	♪アクア45【28】 18:30～19:15 若村	♡やさしいバレエ 【20】 18:25～19:25 春城	パーソナル《有料》 19:05～19:35 叶夢	◎フリースタイルヨガ 【20】 17:35～18:25 早川		♡フリースタイルダンス 【20】 17:40～18:40 田中	
19:00	◇ジャングルボディー【20】 19:20～19:50 Czu								↓NEWレッスン ♡ジャイロキネシス 【20】 18:40～19:40 MISATO		◎ヨガ【20】 18:50～19:50 マミ	
20:00	◎ヨガ 【20】 20:00～20:50 修安	♪アクア【28】 20:00～20:30 荻野	◇ズンバ 【20】 19:55～20:40 MIKI-T		♡HIP HOPダンス 【20】 19:50～20:50 セナ	♪アクア【28】 20:00～20:30 河内	♡姿勢改善ストレッチ 【20】 19:40～20:25 田村	♪アクア45【28】 19:50～20:35 叶夢				
21:00	♡フリースタイルダンス 【20】 21:00～22:00 田中	○ワンポイント【12】 20:45～21:15 荻野	♡フリースタイルダンス 【20】 20:50～21:50 MIKI-T		♡ステップ【20】 21:00～21:50 河内		◇サルセッション【20】 20:40～21:40 安田	○ワンポイント【12】 20:50～21:20 叶夢				
22:00												
:30												

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。

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入ります。		
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。		