

2023.6月1日～6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】		◎ヨガ【20】	↓講師変更	♡ストレッチポール【20】	プールサイドストレッチ【8】	◎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】	○クロール&月替わり	◇かんたんエアロ	11:05～11:35 若村	◇ウオーク&ヨガストレッチ【20】	♡にこにこ健康運動【20】	♡生活改善&ピラティス【20】	♡ウォーク&ストレッチ【20】	11:20～11:50 修安	10:30～11:15 叶夢
12:00	11:20～12:05 増谷		11:35～12:25 URARA	○はじめて背泳ぎ【12】	11:05～12:05 河内	11:50～12:20 井濱	♡にこにこ健康運動【20】	♡コンディショニングストレッチ【20】	♡初級教室【8】	♡ウォーク&ストレッチ【20】	♡ワンポイント【12】	
:30	♡骨盤ゆらぎ体操【20】		♡腰痛予防体操【20】	～月替わりスケジュール～	♡ウェーブリングストレッチ【20】		♡コンディショニングストレッチ【20】	♡自重トレーニング【20】	♡背骨コンディショニング【20】	♡セルフストレッチ【20】	11:25～12:10 叶夢	
13:00	12:20～13:10 石本	プールサイドストレッチ【8】		1. 4. 7. 10月…背泳ぎ	12:15～13:15 田中		♡ウォークエクサ【28】	♡初級教室【8】	♡背骨コンディショニング【20】	♡セルフストレッチ【20】	12:20～12:50 叶夢	
:30	◇たのしいエアロ【20】	13:00～13:30 三宅	13:00～13:45 岩本	2. 5. 8. 11月…平泳ぎ			♡たのしいボール【20】	♡初級教室【8】	♡背骨コンディショニング【20】	♡セルフストレッチ【20】	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【20】	3. 6. 9. 12月…バタフライ	13:30～14:00 森本		◇ダンスエアロ【20】	♡初級教室【8】	◇ZUMBA【20】	○週替り泳法【12】	◇SALSATION®【20】	
:30	♡スロトレ&ストレッチ【20】	13:45～14:15 若村	♡にこにこ健康運動【20】		14:15～15:00 森本		◇ダンスエアロ【20】	♡初級教室【8】	↓時間変更	13:15～14:00 荻野	13:20～14:10 安田	
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】	◎ルーシーダットン【20】	14:45～15:45 井濱	♡ダンスエアロ【20】	♡初級教室【8】	♡美姿勢パラボ&ヨガ【20】	13:20～14:20 船槻	♡ボディメイク【20】	
:30	◎ヨガ【20】	☆スイムトレーニング【10】	♡ロコモ体操【20】	♪アクア【28】	♡ルーシーダットン【20】	14:45～15:45 井濱	♡ダンスエアロ【20】	♡初級教室【8】	♡リセットBODYケア【20】	◎リラックスヨガ【20】	14:20～15:10 松本	
16:00	15:30～16:20 河内	☆スイムトレーニング【10】	♡ロコモ体操【20】	中級教室【8】	♡ルーシーダットン【20】	15:15～16:05 石本	♡ダンスエアロ【20】	♡初級教室【8】	♡リセットBODYケア【20】	◇たのしいエアロ【20】	◇たのしいエアロ【20】	♪水中歩行【28】
:30		15:40～16:25 井濱		《有料》	♡ルーシーダットン【20】	15:15～16:05 石本	♡ダンスエアロ【20】	♡初級教室【8】	♡リセットBODYケア【20】	15:20～16:10 田中	15:20～16:10 田中	♪アクア【28】
17:00				パーソナル《有料》	♡ルーシーダットン【20】	15:55～16:40 井濱	♡ダンスエアロ【20】	♡初級教室【8】	♡リセットBODYケア【20】	15:20～16:05 末村	15:20～16:10 田中	♪アクア【28】
:30				16:00～16:30 叶夢	♡ルーシーダットン【20】	15:55～16:40 井濱	♡ダンスエアロ【20】	♡初級教室【8】	♡リセットBODYケア【20】	♡フリースタイルダンス【20】	♡パレエ【20】	16:00～16:30 松本
18:00					♡ルーシーダットン【20】	15:55～16:40 井濱	♡ダンスエアロ【20】	♡初級教室【8】	♡リセットBODYケア【20】	16:20～17:20 井上	16:25～17:25 サチー	
:30	♡ピラティス【20】				♡ルーシーダットン【20】	15:55～16:40 井濱	♡ダンスエアロ【20】	♡初級教室【8】	♡リセットBODYケア【20】	◎フリースタイルヨガ【20】	♡フリースタイルダンス【20】	
19:00	18:20～19:05 Czu				♡ルーシーダットン【20】	15:55～16:40 井濱	♡ダンスエアロ【20】	♡初級教室【8】	♡リセットBODYケア【20】	17:35～18:25 早川	17:40～18:40 田中	
:30	◆ジャングルボディー【20】				♡ルーシーダットン【20】	15:55～16:40 井濱	♡ダンスエアロ【20】	♡初級教室【8】	♡リセットBODYケア【20】	♡ジャイロキネシス【20】	◎ヨガ【20】	
20:00	19:20～19:50 Czu				♡ルーシーダットン【20】	15:55～16:40 井濱	♡ダンスエアロ【20】	♡初級教室【8】	♡リセットBODYケア【20】	18:40～19:40 MISATO	◎ヨガ【20】	
:30	◎ヨガ【20】	♪アクア【28】			♡ルーシーダットン【20】	15:55～16:40 井濱	♡ダンスエアロ【20】	♡初級教室【8】	♡リセットBODYケア【20】			
21:00	20:00～20:50 修安	20:00～20:30 荻野			♡ルーシーダットン【20】	15:55～16:40 井濱	♡ダンスエアロ【20】	♡初級教室【8】	♡リセットBODYケア【20】			
:30					♡ルーシーダットン【20】	15:55～16:40 井濱	♡ダンスエアロ【20】	♡初級教室【8】	♡リセットBODYケア【20】			
22:00	♡ダンスグルーヴ【20】	○ワンポイント【12】			♡ルーシーダットン【20】	15:55～16:40 井濱	♡ダンスエアロ【20】	♡初級教室【8】	♡リセットBODYケア【20】			
:30					♡ルーシーダットン【20】	15:55～16:40 井濱	♡ダンスエアロ【20】	♡初級教室【8】	♡リセットBODYケア【20】			
23:00	21:00～22:00 田中	20:45～21:15 荻野			♡ルーシーダットン【20】	15:55～16:40 井濱	♡ダンスエアロ【20】	♡初級教室【8】	♡リセットBODYケア【20】			
:30					♡ルーシーダットン【20】	15:55～16:40 井濱	♡ダンスエアロ【20】	♡初級教室【8】	♡リセットBODYケア【20】			

○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	有料レッスン(税込み)	
・レッスン開始後の参加はお断りしています。	パーソナル	3,300円 定員1名
・体調不良以外での途中退場はご遠慮ください。	パーソナル(2名)	2,750円(1名分) 定員2名
・ドリンクはキャップのついた物をご利用ください。	初・中級教室(叶夢)	6,600円(月4回分) 定員8名
・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	有料レッスンについて…	
・開始15分前より参加表に、お名前を記入ください。	・フロントにて予約を取り、料金をお支払いください。	
・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。	・パーソナルの予約期間は毎月22日～28日までです。	
・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。	・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。