2023.7月1日～7月31日Lesson Schedule Fitness & Spa Rhino

RHINO Fitness & Spa

月

休館日（月曜が祝日の場合は開館）

火

スタジオ	プール
♡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
♡マナフラフットセラピー【20】 11:20～12:05 増谷	♪アクア【28】 11:05～11:35 叶夢
♡骨盤ゆらぎ体操【20】 12:20～13:10 石本	
♢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【8】 13:00～13:30 三宅
♧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
◎ヨガ【20】 15:30～16:20 河内	○ワンポイント【15】 14:30～15:30 井濵
♧ピラティス【20】 18:20～19:05 Czu	☆スイムトレーニング【10】 15:40～16:25 井濵
♦ジャングルボディー【20】 19:20～19:50 Czu	
◎ヨガ【20】 20:00～20:50 修安	♪アクア【28】 20:00～20:30 荻野
♧ダンスグルーヴ【20】 21:00～22:00 田中	○ワンポイント【15】 20:45～21:15 荻野

水

スタジオ	プール
◎ヨガ【20】 10:20～11:20 マミ	♪水中歩行【28】 10:30～11:00 岡久
↓時間変更 ♢ZUMBA®【20】 11:30～12:20 URARA	○クロール＆月替わり【15】 11:15～12:00 荻野
NEWレッスン↓ ♧楽しく体幹【10】 12:30～12:50 福田	～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 vg
♡腰痛予防体操【20】 13:00～13:45 岩本	
♧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【15】 13:45～14:15 叶夢
♡にこにこ健康運動【20】 14:35～15:05 若村	♪アクア【28】 14:30～15:00 叶夢
♡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
♡ボディメンテナンス【20】 18:45～19:45 田中	パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢
♢ズンバ【20】 19:55～20:40 MIKI-T	♪アクア45【28】 20:00～20:45 河内
♧フリースタイルダンス【20】 20:50～21:50 MIKI-T	

木

スタジオ	プール
♡ストレッチポール【20】 10:20～10:50 若村	プールサイドストレッチ【8】 10:25～10:55 三宅
♢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
♧ウェーブリングストレッチ【20】 12:15～13:15 田中	○はじめて背泳ぎ【15】 11:50～12:20 井濵
♧たのしいボール【20】 13:30～14:00 森本	♪ウォークエクサ【28】 13:25～13:55 岡久
♢ダンスエアロ【20】 14:15～15:00 森本	♪アクア【28】 14:05～14:35 荻野
◎ルーシーダットン【20】 15:15～16:05 石本	○ワンポイント【15】 14:45～15:45 井濵
◎ヨガ【20】 18:40～19:30 淡川	☆スイムトレーニング【10】 15:55～16:40 井濵
♧HIP HOPダンス【20】 19:50～20:50 セナ	♪アクア45【28】 18:30～19:15 若村
♧ステップ【20】 21:00～21:50 河内	♪アクア【28】 20:00～20:30 河内

金

スタジオ	プール
◎リラックスヨガ【20】 10:20～11:20 マミ	○はじめてクロール【15】 10:30～11:00 叶夢
♡にこにこ健康運動【20】 11:30～12:00 若村	♪ウォーク＆ジョグ【28】 11:10～11:40 叶夢
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
♢ZUMBA【20】 13:00～13:45 笹川	○ワンポイント【15】 13:15～14:00 荻野
♧美姿勢バラボ＆ヨガ【20】 13:55～14:45 岩本	♪アクア【28】 14:15～14:45 笹川
♡リセットBODYケア【20】～アロマ～ 14:55～15:40 岩本	
♧コアトレーニング【20】 15:55～16:40 三宅	
♧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
♧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
♢SALSATION®【20】（安田） 20:40～21:40 amy	○ワンポイント【15】 20:50～21:20 叶夢

土

スタジオ	プール
◎体リセットヨガ【20】 10:20～11:05 HISAMI	○初歩のワンポイント【15】 10:30～11:00 荻野
♧生活改善&ピラティス【20】 11:20～12:05 HISAMI	
♧自重トレーニング【20】 12:20～13:05 棚原	
♢ZUMBA【20】 13:20～14:20 船槻	○週替り泳法【15】 13:15～14:00 荻野
◎リラックスヨガ【20】 14:35～15:05 船槻	♪アクア【28】 14:15～14:45 荻野
↓時間変更 ♢たのしいエアロ【20】 15:20～16:10 末村	☆スイムトレーニング【10】 15:00～15:45 井濵
♧フリースタイルダンス【20】 16:20～17:20 井上	○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
◎フリースタイルヨガ【20】 17:35～18:25 早川	
♧ジャイロキネシス【20】 18:40～19:40 MISATO	

日

スタジオ	プール
◎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
♧ウォーク＆ストレッチ【20】 11:20～11:50 修安	○ワンポイント【15】 11:25～12:10 叶夢
♡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【15】 12:20～12:50 叶夢
♢SALSATION®【20】（安田） 13:20～14:10 amy	
♧ボディメイク【20】 14:20～15:10 松本	
♢たのしいエアロ【20】 15:20～16:10 田中	♪水中歩行【28】 15:20～15:50 松本
♧バレエ【20】 16:25～17:25 サチー	♪アクア【28】 16:00～16:30 松本
♧フリースタイルダンス【20】 17:40～18:40 田中	
◎ヨガ【20】 18:50～19:50 マミ	

ジム・プールのご利用は22：30まで 閉館時間は23：00（火～金）

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。

※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。