

# 2023.8月1日～8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】 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 岡久	♡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【8】 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【15】 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【15】 10:30～11:00 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】 11:30～12:20 URARA	○クロール&月替わり 【15】 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【15】 11:25～12:10 叶夢
:30	♡骨盤ゆらぎ体操 【20】 12:20～13:10 石本		♡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	♡ウェーブリングストレッチ 【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》	♡自重トレーニング 【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【15】 12:20～12:50 叶夢
12:00			♡腰痛予防体操 【20】 13:00～13:45 岩本			♪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【15】 13:15～14:00 荻野	◇ZUMBA 【20】 13:20～14:20 船槻	○週替り泳法【15】 13:15～14:00 荻野	◇SALSATION®【20】 13:20～14:10 amy	
:30	◇たのしいエアロ 【20】 13:20～14:05 高城	♪アクア【28】 13:45～14:15 若村		○はじめてバタフライ【15】 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】 13:55～14:45 岩本		◎リラックスヨガ【20】 14:35～15:05 船槻		♡ボディメイク【20】 14:20～15:10 松本	
13:00	♡スロトレ&ストレッチ 【20】 14:25～15:15 岩本	○ワンポイント 【15】 14:30～15:30 井濱	♡ここにこ健康運動【20】 14:35～15:05 若村		↓講師・内容変更NEW 動的ストレッチ 【20】 15:15～16:05 漆畑	♪アクア【28】 14:30～15:00 叶夢	♡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】 15:20～16:10 末村	☆スイムトレーニング 【10】 15:00～15:45 井濱	◇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
:30	◎ヨガ 【20】 15:30～16:20 河内	☆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》 パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢		☆スイムトレーニング 【10】 15:55～16:40 井濱	♡コアトレーニング 【20】 15:55～16:40 三宅・漆畑		♡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	♡バレエ 【20】 16:25～17:25 サチー	♪アクア【28】 16:00～16:30 松本
14:00												
:30	♡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		◎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	♡フリースタイルダンス 【20】 17:35～18:25 早川		◎ヨガ【20】 18:50～19:50 マミ	
15:00												
:30	◇ジャングルボディー【20】 19:20～19:50 Czu				◇HIP HOPダンス 【20】 19:50～20:50 セナ	♪アクア45【28】 20:00～20:45 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	◎フリースタイルヨガ 【20】 17:40～18:40 田中			
16:00												
:30	◎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	♪アクア45【28】 20:00～20:45 河内	♡ステップ【20】 21:00～21:50 河内	♪アクア【28】 20:00～20:30 河内	◇SALSATION®【20】 20:40～21:40 amy		♡ジャイロキネシス 【20】 18:40～19:40 MISATO			
17:00												
:30	♡Dance Groove 【20】 21:00～22:00 田中	○ワンポイント【15】 20:45～21:15 荻野	♡フリースタイルダンス 【20】 20:50～21:50 MIKI-T									
18:00												
:30												
19:00												
:30												
20:00												
:30												
21:00												
:30												
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会はご遠慮ください。		
・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。		