

2023.9月1日～9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】		♡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】		♪水中歩行【28】	10:20～10:50 若村	10:25～10:55 三宅		○はじめてクロール【15】		○初歩のワンポイント【15】	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】	10:20～11:20 マミ		◇かんたんエアロ & ヨガストレッチ【20】	11:05～11:35 若村		♪ウォーク&ジョグ【28】		♣生活改善&ピラティス【20】		10:30～11:15 叶夢
12:00	11:20～12:05 増谷		◇ZUMBA®【20】	○クロール&月替わり【15】	11:05～12:05 河内	11:50～12:20 井濱		♡にこにこ健康運動【20】	11:10～11:40 叶夢		♣ウォーク&ストレッチ【20】	○ワンポイント【15】
:30	♡骨盤ゆらぎ体操【20】		11:30～12:20 URARA	～月替わりスケジュール～				♡ここにこ健康運動【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			1. 4. 7. 10月…背泳ぎ	♣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】	11:50～12:35 叶夢		♣自重トレーニング【20】	○エンジョイスイム【15】
:30		プールサイドストレッチ【8】	♡腰痛予防体操【20】	2. 5. 8. 11月…平泳ぎ	12:15～13:15 田中							12:20～12:50 叶夢
14:00	13:20～14:05 高城	13:00～13:30 三宅		3. 6. 9. 12月…バタフライ				◇ZUMBA【20】		◇ZUMBA【20】	○週替り泳法【15】	◇SALSATION®【20】
:30	♣スロトレ&ストレッチ【20】	♪アクア【28】			♣たのしいエアロ【20】	13:25～13:55 岡久		13:00～13:45 笹川		○ワンポイント【15】		13:20～14:10 amy
15:00	14:25～15:15 岩本		♡ここにこ健康運動【20】		◇ダンスエアロ【20】	14:05～14:35 荻野		♣美姿勢パラボ&ヨガ【20】				♣ボディメイク【20】
:30		○ワンポイント【15】	♡ここにこ健康運動【20】		14:15～15:00 森本			♡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		♡ロコモ体操【20】		◎動的ストレッチ【20】	14:45～15:45 井濱		♡リセットBODYケア【20】		◇たのしいエアロ【20】		☆スイムトレーニング【10】
:30		☆スイムトレーニング【10】			15:15～16:05 漆畑			～アロマ～		15:00～15:45 井濱		◇たのしいエアロ【20】
17:00		15:40～16:25 井濱	♡ロコモ体操【20】					♣コアトレーニング【20】				♪水中歩行【28】
:30					15:55～16:40 井濱			15:55～16:40 三宅・漆畑				15:20～15:50 松本
18:00												♪アクア【28】
:30												16:00～16:30 松本
19:00												
:30												
20:00												
:30												
21:00												
:30												
22:00												
:30												

○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。