

# 2023.10月1日～10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】	♪水中歩行【28】	◎ヨガ【20】	♪水中歩行【28】	♡ストレッチポール【20】	↓講師変更	◎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	10:25～10:55 叶夢	10:20～11:20 マミ	10:30～11:00 岡久	10:20～10:50 若村		10:20～11:20 マミ	○はじめてクロール【15】	10:20～11:05 HISAMI	○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】	◇ZUMBA®【20】	○クロール&月替わり【15】	◇かんたんエアロ&ヨガストレッチ【20】		♡ここにこ健康運動【20】	♪ウォーク&ジョグ【28】	↓内容変更	♡機能改善セラピー【20】	♪ウォーク&ストレッチ【20】	♪アクア【28】
12:00	11:20～12:05 増谷	11:05～11:35 叶夢	11:30～12:20 URARA	○はじめて背泳ぎ【15】	11:05～12:05 河内		♡ここにこ健康運動【20】	♪ウォーク&エクサ【28】	♡自重トレーニング【20】	♡自体重トレーニング【20】	11:20～11:50 修安	○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～	♡ウェーブリングストレッチ【20】		♡ここにこ健康運動【20】	初級教室【8】			♡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		♡楽しく体幹【10】	1. 4. 7. 10月…背泳ぎ	12:15～13:15 田中		♡ここにこ健康運動【20】	コンディショニングストレッチ【20】	12:20～13:05 棚原		12:05～13:05 修安	○エンジョイスイム【15】
:30	◇たのしいエアロ【20】	♪アクア【28】	♡腰痛予防体操【20】	2. 5. 8. 11月…平泳ぎ			♡ここにこ健康運動【20】	12:15～12:45 若村	NEWレッスン↓	♡動的ストレッチ【20】	◇SALSATION®【20】	12:20～12:50 叶夢
14:00	13:20～14:05 高城	♪アクア【28】		3. 6. 9. 12月…バタフライ			♡ここにこ健康運動【20】	◇ZUMBA【20】	○週替り泳法【15】	13:20～14:05 漆畑	13:20～14:10 amy	
:30	♡ストレッチ&ストレッチ【20】	13:45～14:15 若村	♡ウォーク&ストレッチ【20】	○はじめてバタフライ【15】	◇ダンスエアロ【20】		♡ここにこ健康運動【20】	13:00～13:45 笹川	↓講師変更・時間変更	◎リラックスヨガ【20】	♡ボディメイク【20】	
15:00	14:25～15:15 岩本	○ワンポイント【15】	♡ここにこ健康運動【20】	13:45～14:15 叶夢	14:15～15:00 森本		♡ここにこ健康運動【20】	♡美姿勢パラボ&ヨガ【20】	◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【28】	14:20～15:10 松本	
:30	◎ヨガ【20】	↓人数変更	♡ここにこ健康運動【20】	♪アクア【28】	♡動的ストレッチ【20】		♡ここにこ健康運動【20】	♡リセットBODYケア【20】	↓人数変更	☆スイムトレーニング【12】	◇たのしいエアロ【20】	♪水中歩行【28】
16:00	15:30～16:20 河内	☆スイムトレーニング【12】	♡ロコモ体操【20】	14:30～15:00 叶夢	15:15～16:05 漆畑		♡ここにこ健康運動【20】	～アロマ～	◇たのしいエアロ【20】	15:00～15:45 井濱	15:20～16:10 田中	♪アクア【28】
:30		15:40～16:25 井濱	♡ロコモ体操【20】	14:35～15:05 若村			♡ここにこ健康運動【20】	♡コアトレーニング【20】	◎リラックスヨガ【20】	○週替り泳法(荻野)	15:20～16:10 田中	♪アクア【28】
17:00			♡ロコモ体操【20】	14:35～15:05 若村	15:15～16:05 漆畑		♡ここにこ健康運動【20】	15:55～16:40 漆畑	◇フリースタイルダンス【20】	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	15:20～16:10 田中	♪アクア【28】
:30			♡ロコモ体操【20】	14:35～15:05 若村	15:15～16:05 漆畑		♡ここにこ健康運動【20】	15:55～16:40 漆畑	16:20～17:20 井上		15:20～16:10 田中	♪アクア【28】
18:00			♡ロコモ体操【20】	14:35～15:05 若村	15:15～16:05 漆畑		♡ここにこ健康運動【20】	15:55～16:40 漆畑	◎フリースタイルヨガ【20】		15:20～16:10 田中	♪アクア【28】
:30	♡ピラティス【20】		♡ロコモ体操【20】	14:35～15:05 若村	15:15～16:05 漆畑		♡ここにこ健康運動【20】	15:55～16:40 漆畑	17:35～18:25 早川		15:20～16:10 田中	♪アクア【28】
19:00	18:20～19:05 Czu		♡ロコモ体操【20】	14:35～15:05 若村	15:15～16:05 漆畑		♡ここにこ健康運動【20】	15:55～16:40 漆畑	♡ジャイロキネシス【20】		15:20～16:10 田中	♪アクア【28】
:30	◇ジャングルボディー【20】		♡ロコモ体操【20】	14:35～15:05 若村	15:15～16:05 漆畑		♡ここにこ健康運動【20】	15:55～16:40 漆畑	18:40～19:40 MISATO		15:20～16:10 田中	♪アクア【28】
20:00	19:20～19:50 Czu		♡ロコモ体操【20】	14:35～15:05 若村	15:15～16:05 漆畑		♡ここにこ健康運動【20】	15:55～16:40 漆畑	パーソナル【有料】		15:20～16:10 田中	♪アクア【28】
:30			♡ロコモ体操【20】	14:35～15:05 若村	15:15～16:05 漆畑		♡ここにこ健康運動【20】	15:55～16:40 漆畑	19:05～19:35 叶夢		15:20～16:10 田中	♪アクア【28】
21:00			♡ロコモ体操【20】	14:35～15:05 若村	15:15～16:05 漆畑		♡ここにこ健康運動【20】	15:55～16:40 漆畑			15:20～16:10 田中	♪アクア【28】
:30	◎ヨガ【20】	♪アクア【28】	◇ズンバ【20】	☆スイムトレーニング【12】	◇HIP HOPダンス【20】		♡ここにこ健康運動【20】	15:55～16:40 漆畑			15:20～16:10 田中	♪アクア【28】
22:00	20:00～20:50 修安	20:00～20:30 荻野	19:55～20:40 MIKI-T	20:00～20:45 福田	♡ステップ【20】		♡ここにこ健康運動【20】	20:40～21:40 amy			15:20～16:10 田中	♪アクア【28】
:30			◇フリースタイルダンス【20】				♡ここにこ健康運動【20】				15:20～16:10 田中	♪アクア【28】
23:00	♡Dance Groove【20】	○ワンポイント【15】					♡ここにこ健康運動【20】				15:20～16:10 田中	♪アクア【28】
:30	21:00～22:00 田中	20:45～21:15 荻野					♡ここにこ健康運動【20】				15:20～16:10 田中	♪アクア【28】
24:00							♡ここにこ健康運動【20】				15:20～16:10 田中	♪アクア【28】
:30							♡ここにこ健康運動【20】				15:20～16:10 田中	♪アクア【28】

※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。

**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。