

2024.1月1日～1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【25】		◎ヨガ【25】		♡ストレッチポール【25】	プールサイドストレッチ【10】	◎リラックスヨガ【25】		◎体リセットヨガ【25】	↓NEW!	◎気功ニューロン体操【25】	
11:00	10:20～11:05 増谷	♪水中歩行【30】	10:20～11:20 マミ	♪水中歩行【30】	10:20～10:50 若村	10:25～10:55 荻野	10:20～11:20 マミ	○はじめてクロール【15】	10:20～11:05 HISAMI	10:20～10:50 漆畑	10:20～11:05 修安	♪アクア45【30】
:30	↓名称変更	♪アクア【30】		10:30～11:00 岡久		♪アクア【30】		10:30～11:00 叶夢	↓時間・講師変更			10:30～11:15 叶夢
12:00	♡フラダンス【25】	11:05～11:35 叶夢	◇ZUMBA®【25】	○クロール&月替わり【15】	◇かんたんエアロ&ヨガストレッチ【25】	○はじめて背泳ぎ【15】		♡機能改善セラピー【25】	○初歩のワンポイント【15】	11:00～11:30 井濱	♡ウォーク&ストレッチ【25】	
:30	11:20～12:05 増谷		11:30～12:20 URARA	～月替わりスケジュール～	11:05～12:05 河内	11:50～12:20 井濱		♡ここにこ健康運動【25】	○週替り泳法(荻野)		11:20～12:05 HISAMI	♡ウォーク&ストレッチ【25】
13:00	↓NEW		↓名称変更	1. 4. 7. 10月…背泳ぎ	♡ウェーブリングストレッチ【25】			コンディショニングストレッチ【25】	1週目…クロール		12:20～13:05 荻野	♡ウォーク&ストレッチ【25】
:30	♡リフレッシュボール【25】		♡ボクササイズ20【10】	2. 5. 8. 11月…平泳ぎ	12:15～13:15 田中			12:15～12:45 若村	2週目…背泳ぎ		12:20～13:05 荻野	♡ウォーク&ストレッチ【25】
14:00	12:20～13:10 森本		12:30～12:50 福田	3. 6. 9. 12月…バタフライ					3週目…平泳ぎ		12:20～13:05 荻野	♡ウォーク&ストレッチ【25】
:30	◇たのしいエアロ【25】		♡腰痛予防体操【25】						4週目…バタフライ		12:20～13:05 荻野	♡ウォーク&ストレッチ【25】
15:00	13:20～14:05 高城	♪アクア【30】							5週目…ワンポイント		12:20～13:05 荻野	♡ウォーク&ストレッチ【25】
:30	13:45～14:15 若村		♡ウォーク&ストレッチ【25】						初級教室【8】		12:20～13:05 荻野	♡ウォーク&ストレッチ【25】
16:00	♡スロトレ&ストレッチ【25】	○ワンポイント【15】							《有料》		12:20～13:05 荻野	♡ウォーク&ストレッチ【25】
:30	14:25～15:15 岩本		♡ここにこ健康運動【25】						自重トレーニング【25】		12:20～13:05 荻野	♡ウォーク&ストレッチ【25】
17:00		14:30～15:30 井濱									12:20～13:05 荻野	♡ウォーク&ストレッチ【25】
:30	◎ヨガ【25】	☆スイムトレーニング【12】	♡ロコモ体操【25】								12:20～13:05 荻野	♡ウォーク&ストレッチ【25】
18:00	15:30～16:20 河内										12:20～13:05 荻野	♡ウォーク&ストレッチ【25】
:30		15:40～16:25 井濱									12:20～13:05 荻野	♡ウォーク&ストレッチ【25】
19:00											12:20～13:05 荻野	♡ウォーク&ストレッチ【25】
:30											12:20～13:05 荻野	♡ウォーク&ストレッチ【25】
20:00											12:20～13:05 荻野	♡ウォーク&ストレッチ【25】
:30											12:20～13:05 荻野	♡ウォーク&ストレッチ【25】
21:00											12:20～13:05 荻野	♡ウォーク&ストレッチ【25】
:30											12:20～13:05 荻野	♡ウォーク&ストレッチ【25】
22:00											12:20～13:05 荻野	♡ウォーク&ストレッチ【25】
:30											12:20～13:05 荻野	♡ウォーク&ストレッチ【25】

※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。