

2024.2月1日～2月29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】	プールサイドストレッチ【10】	◎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	○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	♡フラダンス【25】	♪アクア【30】	◇ZUMBA®【25】		◇かんたんエアロ & ヨガストレッチ【25】	♪アクア【30】	○はじめて背泳ぎ【15】		◇機能改善セラピー【25】	11:00～11:30 井濱	◇ウォーク&ストレッチ【25】	10:30～11:15 叶夢	
12:00	11:20～12:05 増谷	11:05～11:35 叶夢	11:30～12:20 URARA	○クロール&月替わり	11:05～12:05 河内	11:05～11:35 若村	♡ここにこ健康運動【25】	♪ウォーク&ジョグ【30】	11:20～12:05 HISAMI	○初歩のワンポイント【15】	◇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】	～月替わりスケジュール～	♡ウェープリングストレッチ【25】	11:50～12:20 井濱	コンディショニングストレッチ【25】	11:10～11:40 叶夢	11:20～12:05 HISAMI	○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	♡背骨コンディショニング【25】	11:25～12:10 叶夢	
13:00	12:20～13:10 森本		12:30～12:50 福田	1. 4. 7. 10月…背泳ぎ	12:15～13:15 田中		12:15～12:45 若村	11:50～12:35 叶夢	12:20～13:05 荻野		○ワンポイント【15】	♡エンジョイスイム【15】	12:20～12:50 叶夢
:30	◇たのしいエアロ【25】		♡腰痛予防体操【25】	2. 5. 8. 11月…平泳ぎ			◇ZUMBA【25】		◇動的ストレッチ【25】		○週替り泳法【15】	◇SALSATION®【25】	
14:00	13:20～14:05 高城	♪アクア【30】	13:00～13:45 岩本	3. 6. 9. 12月…バタフライ	♪ウォークエクサ【30】	13:25～13:55 岡久	13:00～13:45 笹川	○ワンポイント【15】	13:20～14:05 漆畑		13:15～14:00 荻野	◇たのしいエアロ【25】	13:20～14:10 amy
:30	♡スロトレ&ストレッチ【25】	13:45～14:15 若村	♡ウォーク&ストレッチ【25】	○はじめてバタフライ【15】	◇ダンスエアロ【25】	13:30～14:00 森本	◇美姿勢パラボ&ヨガ【25】	13:15～14:00 荻野	◎リラックスヨガ【25】			◇ボディメイク【25】	
15:00	14:25～15:15 岩本	○ワンポイント【15】	13:55～14:25 若村	♡ここにこ健康運動【25】	14:15～15:00 森本	14:30～15:00 叶夢	♪アクアズンバ【30】	14:15～14:45 笹川	14:20～15:05 末村	14:15～14:45 荻野	◇パーソナル【25】	14:20～15:10 松本	
:30	◎ヨガ【25】	☆スイムトレーニング【12】	14:35～15:05 若村	♡ロコモ体操【25】	◇動的ストレッチ【25】	14:45～15:45 井濱	♡リセットBODYケア【25】		◇たのしいエアロ【25】	☆スイムトレーニング【15】	◇たのしいエアロ【25】	♪水中歩行【30】	
16:00	15:30～16:20 河内	15:40～16:25 井濱	15:10～15:55 叶夢	♡パーソナル【有料】	15:15～16:05 漆畑	☆スイムトレーニング【12】	～アロマ～	14:55～15:40 岩本	15:20～16:10 末村	15:00～15:45 井濱	15:20～16:10 田中	15:20～15:50 松本	
:30			15:20～16:10 末村	16:00～16:30 叶夢		15:55～16:40 井濱	♡ボクササイズ&ストレッチ【15】	15:55～16:40 漆畑・福田		○楽しく泳ごう【12】		♪アクア【30】	
17:00									16:20～17:20 井上		◇バレエ【25】	16:00～16:30 松本	
:30									◎フリースタイルヨガ【25】				
18:00									17:35～18:25 早川		◇フリースタイルダンス【25】		
:30	♡ピラティス【25】								◇ジャイロキネシス【25】				
19:00	18:20～19:05 Czu		♡ボディメンテナンス【25】		◎ヨガ【25】						◎ヨガ【25】		
:30	◇ジャングルボディー【25】		18:45～19:45 田中		18:40～19:30 淡川				18:40～19:40 MISATO		18:50～19:50 マミ		
20:00													
:30	◎ヨガ【25】	♪アクア【30】	◇ズンバ【25】	☆スイムトレーニング【12】	◇HIP HOPダンス【25】	♪アクア45【30】	◇姿勢改善ストレッチ【25】	♪アクア45【30】					
21:00	20:00～20:50 修安	20:00～20:30 荻野	19:55～20:40 MIKI-T	20:00～20:45 福田	19:50～20:50 セナ	20:00～20:30 河内	◇SALSATION®【25】	19:40～20:25 田村	19:50～20:35 叶夢				
:30		○ワンポイント【15】			◇ステップ【25】			20:40～21:40 amy					
22:00	◇Dance Groove【25】	20:45～21:15 荻野	◇フリースタイルダンス【25】										
:30	21:00～22:00 田中		20:50～21:50 MIKI-T										
23:00													

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	3300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。