

2024.3月1日～3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】	プールサイドストレッチ【10】	人数変更!		
11:00	10:20～11:05 増谷	♪水中歩行【30】 10:25～10:55 叶夢	10:20～11:20 マミ	♪水中歩行【30】 10:30～11:00 岡久	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】 10:30～11:00 叶夢	10:20～11:05 HISAMI	10:20～10:50 漆畑	◎気功ニューロン体操 【20】	♪アクア45【30】	
:30	♡フラダンス 【25】	♪アクア【30】 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】		♡ここにこ健康運動【25】	名称変更!	○初歩のワンポイント【15】 11:00～11:30 井濱	人数変更!	10:30～11:15 叶夢	
12:00	11:20～12:05 増谷		11:30～12:20 URARA	～月替わりスケジュール～ 1. 4. 7. 10月…背泳ぎ	11:00～12:00 河内	11:50～12:20 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	♡ここにこ健康運動【25】	♡ピラティス 【25】	◎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	人数変更! 時間変更・人数変更!	♡ウォーク&ストレッチ【20】 11:20～11:50 修安	
:30	人数変更!			2. 5. 8. 11月…平泳ぎ	人数変更!		♡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【25】	◎自重トレーニング 【25】		人数変更!	♡背骨コンディショニング 【20】	
13:00	♡リフレッシュボール 【20】		12:30～12:50 福田	3. 6. 9. 12月…バタフライ	12:15～13:15 田中		人数変更!	12:15～12:45 若村	初級教室【8】		時間変更!	11:25～12:10 叶夢	
:30	◇たのしいエアロ 【25】		♡腰痛予防体操 【25】		人数変更!	♪ウォークエクサ【30】		◇ZUMBA【25】	人数変更!	♡動的ストレッチ 【20】	人数変更!	○ワンポイント【15】	
14:00	13:20～14:05 高城	♪アクア【30】 13:45～14:15 若村	13:00～13:45 岩本	○はじめてバタフライ【15】 13:45～14:15 叶夢	♡たのしいボール【20】	13:25～13:55 岡久	人数変更!	13:00～13:45 笹川	人数変更!	13:20～14:05 漆畑	人数変更!	○ワンポイント【15】	
:30	人数変更・人数変更!		♡ウォーク&ストレッチ【25】		◇ダンスエアロ 【20】	14:05～14:35 荻野	人数変更!	♡美姿勢バラボ&ヨガ 【20】	人数変更!	◎リラックスヨガ 【20】	人数変更!	◎エンジョイスイム【15】 12:20～12:50 叶夢	
15:00	♡スロトレ&ストレッチ 【20】	○ワンポイント 【15】	13:55～14:25 若村	♪アクア【30】 14:30～15:00 叶夢	14:15～15:00 森本	○ワンポイント	人数変更!	13:55～14:45 岩本	人数変更!	♪アクア【30】 14:15～14:45 荻野	人数変更!	♡ボディメイク【25】	
:30	14:20～15:10 岩本		♡ここにこ健康運動【25】		人数変更!	14:45～15:45 井濱	人数変更!	♡リセットBODYケア【25】	人数変更!	14:20～15:05 末村	人数変更!	14:20～15:10 松本	
16:00	時間変更!	14:30～15:30 井濱	♡ロコモ体操 【20】	中級教室【8】 《有料》	15:15～16:05 漆畑	☆スイムトレーニング 【12】	人数変更!	～アロマ～	人数変更!	◇たのしいエアロ【25】	人数変更!	♪水中歩行【30】 15:20～15:50 松本	
:30	◎ヨガ 【25】	☆スイムトレーニング 【12】	15:20～16:10 末村	パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢		15:55～16:40 井濱	人数変更!	♡ボクササイズ&ストレッチ 【15】	人数変更!	15:20～16:10 末村	人数変更!	15:20～16:10 田中	
17:00	時間変更!	15:40～16:25 井濱					人数変更!	15:55～16:40 漆畑・福田	人数変更!	◇フリースタイルダンス 【25】	人数変更!	♪アクア【30】 16:00～16:30 松本	
:30	NEWレッスン!		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 3月 ZUMBA®/URARA →ダンスエアロ/森本 (内容変更となります) </div>								16:20～17:20 井上		
18:00	◎体幹コンディショニング 【25】												
:30	18:10～18:40 amy									◎フリースタイルヨガ 【20】			
19:00	NEWレッスン!									人数変更!			
:30	◇SALSATION® 【25】									♡ジャイロキネシス 【20】			
20:00	18:50～19:50 amy												
:30	人数変更!												
21:00	◎ヨガ 【20】	♪アクア【30】 20:00～20:30 荻野	◇ズンバ 【25】	☆スイムトレーニング 【12】	♡HIP HOPダンス 【25】	♪アクア【30】 20:00～20:30 河内							
:30	20:00～20:50 修安		19:55～20:40 MIKI-T	20:00～20:45 福田	19:50～20:50 セナ								
22:00		○ワンポイント【15】 20:45～21:15 荻野	♡フリースタイルダンス 【25】		♡ステップ【25】								
:30	♡Dance Groove 【25】												
23:00	21:00～22:00 田中		20:50～21:50 MIKI-T										
:30													

※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お断りください。
- ・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。