

2024.5月1日～5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】	♪水中歩行【30】	◎ヨガ【25】	♪水中歩行【30】	♡ストレッチボール【25】	プールでゆらリズム【10】	◎リラックスヨガ【25】	○はじめてクロール【15】	◎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【20】	♪アクア45【30】
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	10:25～10:55 荻野	10:20～11:20 マミ	10:30～11:00 叶夢	10:20～11:05 HISAMI	10:20～10:50 漆畑	10:20～11:05 修安	10:30～11:15 叶夢
:30	♡フラダンス【25】	♪アクア【30】	◇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】	♪アクア【30】	♡ここにこ健康運動【25】	♪ウォーク&ジョグ【30】	♡ピラティス【25】	○初歩のワンポイント【15】	♡ウォーク&ストレッチ【20】	○ワンポイント【15】
12:00	11:20～12:05 増谷	11:05～11:35 叶夢	11:30～12:20 URARA	～月替わりスケジュール～	11:00～12:00 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	11:00～11:30 井濱	11:20～11:50 修安	○ワンポイント【15】
:30	♡リフレッシュボール【20】	♪アクア【30】	♡ボクササイズ20【10】	1. 4. 7. 10月…背泳ぎ	♡ウェープリングストレッチ【20】	11:15～12:00 荻野	♡ここにこ健康運動【25】	初級教室【8】	♡体幹トレーニング【25】	○週替り泳法【15】	♡背骨コンディショニング【20】	○エンジョイスイム【15】
13:00	12:20～13:10 森本	13:45～14:15 若村	12:30～12:50 福田	2. 5. 8. 11月…平泳ぎ	12:15～13:15 田中	11:50～12:20 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	◇ZUMBA【25】	12:20～13:05 荻野	○週替り泳法【15】	12:00～13:00 修安	○エンジョイスイム【15】
:30	◇たのしいエアロ【25】	♪アクア【30】	♡腰痛予防体操【25】	3. 6. 9. 12月…バタフライ	♡たのしいボール【20】	12:15～13:15 田中	♡ここにこ健康運動【25】	◇ZUMBA【25】	♡ウォークドリル【20】	○週替り泳法【15】	◇SALSATION®【25】	○エンジョイスイム【15】
14:00	13:20～14:05 高城	13:45～14:15 若村	13:00～13:45 岩本	○はじめてバタフライ【15】	◇ダンスエアロ【20】	13:25～13:55 岡久	♡ここにこ健康運動【25】	◇ZUMBA【25】	♡ウォークドリル【20】	○週替り泳法【15】	◇SALSATION®【25】	○エンジョイスイム【15】
:30	♡ストレッチ&ストレッチ【20】	○ワンポイント【15】	♡ウォーク&ストレッチ【25】	13:45～14:15 叶夢	◇ダンスエアロ【20】	13:30～14:00 森本	♡ここにこ健康運動【25】	◇ZUMBA【25】	♡ウォークドリル【20】	○週替り泳法【15】	◇SALSATION®【25】	○エンジョイスイム【15】
15:00	14:20～15:10 岩本	14:30～15:30 井濱	13:55～14:25 若村	♪アクア【30】	◇ダンスエアロ【20】	14:15～15:00 森本	♡ここにこ健康運動【25】	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【30】	♡ボディメイク【25】	○エンジョイスイム【15】
:30	◎ヨガ【25】	☆スイムトレーニング【12】	♡ここにこ健康運動【25】	14:30～15:00 叶夢	◇ダンスエアロ【20】	14:15～15:00 森本	♡ここにこ健康運動【25】	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【30】	♡ボディメイク【25】	○エンジョイスイム【15】
16:00	15:25～16:15 河内	15:40～16:25 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	14:35～15:05 若村	◇ダンスエアロ【20】	14:45～15:45 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【30】	♡ボディメイク【25】	○エンジョイスイム【15】
:30	◎ヨガ【25】	☆スイムトレーニング【12】	♡ここにこ健康運動【25】	14:35～15:05 若村	◇ダンスエアロ【20】	14:45～15:45 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【30】	♡ボディメイク【25】	○エンジョイスイム【15】
17:00	15:25～16:15 河内	15:40～16:25 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	14:35～15:05 若村	◇ダンスエアロ【20】	14:45～15:45 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【30】	♡ボディメイク【25】	○エンジョイスイム【15】
:30	◎ヨガ【25】	☆スイムトレーニング【12】	♡ここにこ健康運動【25】	14:35～15:05 若村	◇ダンスエアロ【20】	14:45～15:45 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【30】	♡ボディメイク【25】	○エンジョイスイム【15】
18:00	15:25～16:15 河内	15:40～16:25 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	14:35～15:05 若村	◇ダンスエアロ【20】	14:45～15:45 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【30】	♡ボディメイク【25】	○エンジョイスイム【15】
:30	◎ヨガ【25】	☆スイムトレーニング【12】	♡ここにこ健康運動【25】	14:35～15:05 若村	◇ダンスエアロ【20】	14:45～15:45 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【30】	♡ボディメイク【25】	○エンジョイスイム【15】
19:00	15:25～16:15 河内	15:40～16:25 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	14:35～15:05 若村	◇ダンスエアロ【20】	14:45～15:45 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【30】	♡ボディメイク【25】	○エンジョイスイム【15】
:30	◎ヨガ【25】	☆スイムトレーニング【12】	♡ここにこ健康運動【25】	14:35～15:05 若村	◇ダンスエアロ【20】	14:45～15:45 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【30】	♡ボディメイク【25】	○エンジョイスイム【15】
20:00	15:25～16:15 河内	15:40～16:25 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	14:35～15:05 若村	◇ダンスエアロ【20】	14:45～15:45 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【30】	♡ボディメイク【25】	○エンジョイスイム【15】
:30	◎ヨガ【25】	☆スイムトレーニング【12】	♡ここにこ健康運動【25】	14:35～15:05 若村	◇ダンスエアロ【20】	14:45～15:45 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【30】	♡ボディメイク【25】	○エンジョイスイム【15】
21:00	15:25～16:15 河内	15:40～16:25 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	14:35～15:05 若村	◇ダンスエアロ【20】	14:45～15:45 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【30】	♡ボディメイク【25】	○エンジョイスイム【15】
:30	◎ヨガ【25】	☆スイムトレーニング【12】	♡ここにこ健康運動【25】	14:35～15:05 若村	◇ダンスエアロ【20】	14:45～15:45 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【30】	♡ボディメイク【25】	○エンジョイスイム【15】
22:00	15:25～16:15 河内	15:40～16:25 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	14:35～15:05 若村	◇ダンスエアロ【20】	14:45～15:45 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【30】	♡ボディメイク【25】	○エンジョイスイム【15】
:30	◎ヨガ【25】	☆スイムトレーニング【12】	♡ここにこ健康運動【25】	14:35～15:05 若村	◇ダンスエアロ【20】	14:45～15:45 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【30】	♡ボディメイク【25】	○エンジョイスイム【15】

※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。

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

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。