

2024.8月1日～8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】	プールでゆらリズム【8】	◎リラックスヨガ【25】		◎体リセットヨガ【25】	↓時間変更	◎気功ニューロン体操【20】	
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	10:30～11:00 漆畑	10:20～11:05 修安	♪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】	↓講師変更	10:20～11:20 マミ	♪ウォーク&ジョグ【30】	◇ピラティス【25】	○初歩のワンポイント【15】 11:15～11:45 井濱	◇ウォーク&ストレッチ【20】	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～	11:00～12:00 河内	○はじめて背泳ぎ【15】 11:50～12:20 井濱	11:30～12:00 若村	♡ここにこ健康運動【25】	11:20～12:05 HISAMI		11:20～11:50 修安	○ワンポイント【15】
:30	♡リフレッシュボール【20】		12:30～12:50 福田	1. 4. 7. 10月…背泳ぎ 2. 5. 8. 11月…平泳ぎ 3. 6. 9. 12月…バタフライ	♡ウェーブリングストレッチ【20】		12:15～13:15 田中	コンディショニングストレッチ【25】	12:20～13:05 荻野	◇体幹トレーニング【25】	♡背骨コンディショニング【20】	11:25～12:10 叶夢
13:00	12:20～13:10 森本		♡腰痛予防体操【25】		13:00～13:45 岩本			12:15～12:45 若村	11:50～12:35 叶夢		12:00～13:00 修安	○エンジョイスイム【15】 12:20～12:50 叶夢
:30	◇たのしいエアロ【25】		13:55～14:25 若村		○はじめてバタフライ【15】 13:45～14:15 叶夢			◇ZUMBA【25】		◇ウォークドリル【20】	○週替り泳法【15】	◇SALSATION®【25】
14:00	13:20～14:05 高城	♪アクア【30】 13:45～14:15 若村	13:55～14:25 若村		◇ダンスエアロ【20】	14:05～14:35 荻野	13:00～13:45 笹川	◇美姿勢パラボ&ヨガ【20】	13:20～14:05 漆畑	13:15～14:00 荻野	13:10～14:10 amy	
:30	♡スロトレ&ストレッチ【20】	↓講師変更	♡ここにこ健康運動【25】		14:15～15:00 森本	○ワンポイント【15】		13:55～14:45 岩本	14:15～14:45 笹川	◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【30】 14:15～14:45 荻野	◇ボディメイク【25】
15:00	14:20～15:10 岩本	○ワンポイント【15】 14:30～15:30 井濱	14:35～15:05 若村		◇バレエ【25】	↓講師変更		♡リセットBODYケア【25】	14:20～15:05 末村	14:20～15:05 末村	↓講師変更	14:20～15:10 松本
:30	◎ヨガ【25】	↓講師変更	♡ロコモ体操【20】	中級教室【8】	15:15～16:15 MISATO	☆スイムトレーニング【12】	14:55～15:40 岩本	～アロマ～	15:20～16:10 末村	◇たのしいエアロ【25】	☆スイムトレーニング【18】 15:00～15:45 井濱	◇たのしいエアロ【25】
16:00	15:25～16:15 河内	☆スイムトレーニング【12】 15:40～16:25 井濱	15:20～16:10 末村	《有料》 15:10～15:55 叶夢		15:55～16:40 井濱	♡ボクササイズ&ストレッチ【15】	14:55～15:40 岩本	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 田中	↓講師変更	15:20～16:10 田中
:30				パーソナル《有料》 16:00～16:30 叶夢			15:55～16:40 漆畑・福田	15:55～16:40 漆畑・福田	15:45～16:15 松本	16:00～16:45 井濱	○楽しく泳ごう【12】	♪アクア【30】 16:00～16:30 松本
17:00										16:20～17:20 井上		◇バレエ【25】
:30										◎フリースタイルヨガ【20】	17:35～18:25 早川	16:25～17:25 サチー
18:00	◎体幹コンディショニング【25】									16:20～17:20 井上		16:25～17:25 サチー
:30	18:10～18:40 amy									◇フリースタイルダンス【25】		17:40～18:40 田中
19:00	◇SALSATION®【25】									17:35～18:25 早川		◎ヨガ【25】
:30	18:50～19:50 amy									◇ジャイロキネシス【20】		18:50～19:50 マミ
20:00										18:40～19:40 MISATO		
:30	◎ヨガ【20】	♪アクア【30】 20:00～20:30 荻野	◇ズンバ【25】	♪ウォーク&ジョグ【30】 20:00～20:30 漆畑	◇HIP HOPダンス【25】	♪アクア【30】 20:00～20:30 河内	19:40～20:25 田村	◇姿勢改善ストレッチ【20】	19:50～20:35 叶夢	ジム・プールのご利用は20:30まで 閉館時間は21:00(土・日・祝)		
21:00	↓レッスン内容変更	○ワンポイント【15】 20:45～21:15 荻野	19:55～20:40 MIKI-T		19:50～20:50 セナ		◇SALSATION®【25】	19:40～20:25 田村	19:50～20:35 叶夢	レッスン参加への注意とお願い		
:30	♡ベーシック Jazz【25】		◇フリースタイルダンス【25】		♡ステップ【25】		21:00～21:50 河内	20:40～21:40 amy		有料レッスン(税込み)		
22:00	21:00～22:00 田中		20:50～21:50 MIKI-T							レッスン参加方法		
:30										有料レッスンについて・・・		
										ジム・プールのご利用は22:30まで 閉館時間は23:00(火～金)		

夏休み
限定!

※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。

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のご遠慮ください。		
・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。		