

# 2024.9月1日～9月30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【8】	◎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】	◎気功ニューロン体操【20】	◎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	10:20～11:05 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】	♡ウォーク&ストレッチ【20】	♡ウォーク&ストレッチ【20】	♪アクア45【30】	
12:00	11:20～12:05 増谷	11:05～11:35 叶夢	11:30～12:20 URARA	○はじめて背泳ぎ【15】	◇ウェープリングストレッチ【20】	11:00～12:00 河内	♡ここにこ健康運動【25】	♪ウォーク&ジョグ【30】	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】	♪アクア【30】	♡ボクササイズ20【10】	～月替わりスケジュール～	♡ウオーキングストレッチ【20】	12:15～13:15 田中	コンディショニングストレッチ【25】	初級教室【8】	♡体幹トレーニング【25】	12:20～13:05 荻野	♡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	13:45～14:15 若村	12:30～12:50 福田	1. 4. 7. 10月…背泳ぎ	♡たのしいボール【20】	13:25～13:55 岡久	12:15～12:45 若村	11:50～12:35 叶夢	12:20～13:05 荻野	12:00～13:00 修安	○エンジョイスイム【15】	11:25～12:10 叶夢	
:30	◇たのしいエアロ【25】	♪アクア【30】	♡腰痛予防体操【25】	2. 5. 8. 11月…平泳ぎ	◇ダンスエアロ【20】	13:30～14:00 森本	◇ZUMBA【25】	○ワンポイント【15】	♡ウオーケドリル【20】	◇SALSATION®【25】		12:20～12:50 叶夢	
14:00	13:20～14:05 高城	13:45～14:15 若村	13:00～13:45 岩本	3. 6. 9. 12月…バタフライ	◇美姿勢パラボ&ヨガ【20】	13:30～14:00 森本	13:00～13:45 笹川	13:15～14:00 荻野	13:20～14:05 漆畑	13:10～14:10 amy		12:20～12:50 叶夢	
:30	♡ストレッチ&ストレッチ【20】	○ワンポイント【15】	♡ウオーキング&ストレッチ【25】	♡ここにこ健康運動【25】	♡パレエ【25】	14:15～15:00 森本	13:55～14:45 岩本	♪アクアズンバ【30】	◎リラックスヨガ【20】	◎リラックスヨガ【20】	♡ボディメイク【25】		
15:00	14:20～15:10 岩本	14:30～15:30 井濱	13:55～14:25 若村	14:30～15:00 叶夢	♡リセットBODYケア【25】	14:45～15:45 井濱	14:15～14:45 笹川	♪アクア【30】	14:20～15:05 末村	14:20～15:10 松本		14:20～15:10 松本	
:30	◎ヨガ【25】	☆スイムトレーニング【12】	♡ここにこ健康運動【25】	中級教室【8】	♡アロマ～【25】	15:15～16:15 MISATO	♡スイムトレーニング【12】	○ワンポイント【15】	◇たのしいエアロ【25】	☆スイムトレーニング【18】	◇たのしいエアロ【25】	プールサイドコンディショニング【10】	
16:00	15:25～16:15 河内	15:40～16:25 井濱	14:35～15:05 若村	《有料》	♡ボクササイズ&ストレッチ【15】	15:55～16:40 井濱	14:55～15:40 岩本	15:00～15:30 松本	15:20～16:10 末村	15:00～15:45 井濱	15:20～15:50 松本	15:20～15:50 松本	
:30			15:20～16:10 末村	パーソナル《有料》	♡フリースタイルダンス【25】	16:00～16:30 松本	15:55～16:40 漆畑・福田	15:45～16:15 松本	♡フリースタイルダンス【25】	○楽しく泳ごう【12】	♡パレエ【25】	16:00～16:30 松本	
17:00				16:00～16:30 叶夢					16:20～17:20 井上	○週替り泳法【12】	○週替り泳法【12】	16:25～17:25 サチー	
:30									◎フリースタイルヨガ【20】	◎週替り泳法【12】	◎週替り泳法【12】	16:25～17:25 サチー	
18:00	◎体幹コンディショニング【25】								17:35～18:25 早川	◎週替り泳法【12】	◎週替り泳法【12】	17:40～18:40 田中	
:30	18:10～18:40 amy								♡ジャイロキネシス【20】	◎週替り泳法【12】	◎週替り泳法【12】	17:40～18:40 田中	
19:00	◇SALSATION®【25】		♡ボディメンテナンス【20】		◎ヨガ【25】	18:30～19:15 若村	18:25～19:25 春城	パーソナル《有料》	18:40～19:40 MISATO	◎ヨガ【25】	◎ヨガ【25】	18:50～19:50 マミ	
:30	18:50～19:50 amy		18:45～19:45 田中		◇ズンバ【25】	18:40～19:30 淡川	18:40～19:30 淡川	19:05～19:35 叶夢		18:50～19:50 マミ	◎ヨガ【25】	18:50～19:50 マミ	
20:00	◎ヨガ【20】	♪アクア【30】	◇ズンバ【25】	♪ウォーク&ジョグ【30】	◇HIP HOPダンス【25】	19:50～20:50 セナ	19:50～20:50 セナ	♡姿勢改善ストレッチ【20】	ジム・プールのご利用は20:30まで 閉館時間は21:00(土・日・祝)				
:30	20:00～20:50 修安	20:00～20:30 荻野	19:55～20:40 MIKI-T	20:00～20:30 漆畑	♡ステップ【25】	21:00～21:50 河内	21:00～21:50 河内	♪アクア45【30】	レッスン参加への注意とお願ひ				
21:00	♡ベーシック Jazz【25】	○ワンポイント【15】	♡フリースタイルダンス【25】					19:40～20:25 田村	・レッスン開始後の参加はお断りしています。				
:30	21:00～22:00 田中	20:45～21:15 荻野	20:50～21:50 MIKI-T					◇SALSATION®【25】	・体調不良以外での途中退場はご遠慮ください。				
22:00								20:40～21:40 amy	・ドリンクはキャップのついた物をご利用ください。				
:30									・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。			

休館日(月曜が祝日の場合は開館)

ご好評につき9月も!

※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。