

2024.10月1日～10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【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】		
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	♪アクア45【30】	
: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】	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	○はじめて背泳ぎ【15】	♡ウェービングストレッチ【20】	11:00～12:00 河内	♡ここにこ健康運動【25】	11:10～11:40 叶夢	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】		♡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】	11:50～12:35 叶夢	♡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		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	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】	2. 5. 8. 11月…平泳ぎ	♡たのしいボール【20】	13:25～13:55 岡久	◇ZUMBA【25】	○ワンポイント【15】	♡ウォークドリル【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	◇ダンスエアロ【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】		14:15～15:00 森本	14:05～14:35 荻野	13:55～14:45 岩本	14:15～14:45 笹川	◎リラックスヨガ【20】	♡ボディメイク【25】	14:20～15:10 松本	
15:00	14:20～15:10 岩本	14:30～15:30 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	♪アクア【30】	♡バレエ【25】	14:45～15:45 井濱	♡リセットBODYケア【25】	14:20～15:05 末村	14:20～15:05 末村	14:20～15:10 松本	☆スイムトレーニング【12】	
:30	◎ヨガ【25】	☆スイムトレーニング【12】	♡ロコモ体操【20】	14:30～15:00 叶夢	15:15～16:15 MISATO	☆スイムトレーニング【12】	～アロマ～	15:00～15:30 松本	◇たのしいエアロ【25】	◇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	15:20～16:10 末村	14:35～15:05 若村	15:15～16:15 MISATO	15:55～16:40 井濱	♡ボクササイズ&ストレッチ【15】	15:45～16:15 松本	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 田中	15:20～15:50 松本	
:30				中級教室【8】					♡フリースタイルダンス【25】	♡バレエ【25】	16:00～16:30 松本	
17:00				《有料》					16:20～17:20 井上	16:25～17:25 サチー		
:30				パーソナル【有料】					◎フリースタイルヨガ【20】	◎フリースタイルダンス【25】		
18:00	◎体幹コンディショニング【25】			16:00～16:30 叶夢					17:35～18:25 早川	17:40～18:40 田中		
:30									♡ジャイロキネシス【20】	◎ヨガ【25】		
19:00	◇SALSATION®【25】		♡ボディメンテナンス【20】		◎ヨガ【25】	18:30～19:15 若村			18:40～19:40 MISATO	18:50～19:50 マミ		
:30	18:50～19:50 amy				18:40～19:30 淡川							
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】	♪アクア45【30】	♡姿勢改善ストレッチ【20】	♪アクア45【30】	19:40～20:25 田村	19:50～20:35 叶夢		
: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	19:50～20:50 セナ	20:00～20:30 河内			◇SALSATION®【25】	○ワンポイント【15】		
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】		♡ステップ【25】				20:40～21:40 amy			
:30	21:00～22:00 田中	20:45～21:15 荻野	20:50～21:50 MIKI-T		21:00～21:50 河内							
22:00												
:30												

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。

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。

※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。