

2024.11月1日～11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】	♡ストレッチポール【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	10:30～11:00 漆畑	10:20～11:05 修安	♪アクア45【30】	
:30	♡フラダンス【25】	♪アクア【30】	◇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】	♪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】	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	11:15～12:00 荻野	11:00～12:00 河内	11:50～12:20 井濱	11:30～12:00 若村	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】	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】		◇コンディショニングストレッチ【25】	《有料》	◇体幹トレーニング【25】		12:00～13:00 修安	♡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】		12:15～13:15 田中		12:15～12:45 若村	11:50～12:35 叶夢	12:20～13:05 荻野			12:20～12:50 叶夢	◎エンジョイスイム【15】
:30	◇たのしいエアロ【25】		13:00～13:45 岩本		◇たのしいボール【20】	13:25～13:55 岡久	◇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】		◎はじめてバタフライ【15】	◇ダンスエアロ【20】	14:05～14:35 荻野	13:00～13:45 笹川	◎ワンポイント【15】	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】	◎ワンポイント【15】	♡ウォーク&ストレッチ【25】	13:45～14:15 叶夢	14:15～15:00 森本		◇美姿勢パラボ&ヨガ【20】	♪アクアズンバ【30】	◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【30】	◇ボディメイク【25】		
15:00	14:20～15:10 岩本	14:30～15:30 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	14:30～15:00 叶夢	◇バレエ【25】	14:45～15:45 井濱	♡リセットBODYケア【25】	プールサイドコンディショニング【10】	14:20～15:05 末村	14:15～14:45 荻野	14:20～15:10 松本		
:30	◎ヨガ【25】	☆スイムトレーニング【12】	♡ロコモ体操【20】	15:10～15:55 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】	☆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	15:20～16:10 末村	15:10～15:55 叶夢		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	◎楽しく泳ごう【12】	15:20～16:10 田中		
:30			中級教室【8】	《有料》					15:55～16:40 福田			16:00～16:30 松本	
17:00			♡パーソナル【有料】	16:00～16:30 叶夢					16:20～17:20 井上			◇バレエ【25】	
:30			《有料》						◎フリースタイルダンス【25】			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			◎フリースタイルダンス【25】	
:30			18:10～18:40 amy						◇ジャイロキネシス【20】			17:40～18:40 田中	
19:00			◇SALSATION®【25】						18:40～19:40 MISATO			◎ヨガ【25】	
:30			18:50～19:50 amy									18:50～19:50 マミ	
20:00													
:30	◎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【30】	◇姿勢改善ストレッチ【20】	♪アクア45【30】					
21:00	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】	19:50～20:35 叶夢					
:30	◇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】			◎ワンポイント【15】					
22:00	21:00～22:00 田中	20:45～21:15 荻野	20:50～21:50 MIKI-T		21:00～21:50 河内		20:40～21:40 amy						
:30													
	ジム・プールのご利用は22:30まで 閉館時間は23:00(火～金)												

※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。

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。