

2024.12月1日～12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【30】	◎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】	○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	○はじめて背泳ぎ【15】	11:00～12:00 河内	11:50～12:20 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	11:10～11:40 叶夢	11:20～12:05 HISAMI		○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～	♡ウェービングストレッチ【20】		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		○エンジョイスイム【15】	12:20～12:50 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			◇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	13:45～14:15 若村	13:00～13:45 岩本	3. 6. 9. 12月…バタフライ	13:30～14:00 森本		13:00～13:45 笹川		13:20～14:05 漆畑	13:15～14:00 荻野	13:10～14:10 amy		
: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】	♡ここにこ健康運動【25】	14:15～15:00 森本		♡美姿勢パラボ&ヨガ【20】		◎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	13:55～14:25 若村	♡ここにこ健康運動【25】	♡バレエ【25】		13:55～14:45 岩本	14:15～14:45 笹川	14:20～15:05 末村		14:20～15:10 松本		
:30	◎ヨガ【25】	☆スイムトレーニング【12】	♡ココロ体操【20】	中級教室【8】	14:45～15:45 井濱		♡リセットBODYケア【25】	↓時間変更↓	◇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	《有料》	15:15～16:15 MISATO	☆スイムトレーニング【12】	♡アロマ～	14:55～15:40 岩本	15:20～16:10 末村	15:00～15:45 井濱	15:20～16:10 田中	15:20～15:50 松本	
:30				パーソナル《有料》		15:55～16:40 井濱	♡ボクササイズ&ストレッチ【15】	15:00～16:00 松本	♡フリースタイルダンス【25】	○楽しく泳ごう【12】		♪アクア【30】	
17:00				16:00～16:30 叶夢			15:55～16:40 福田		16:20～17:20 井上		♡バレエ【25】	16:00～16:30 松本	
:30										○週替り泳法 (荻野) 1週目…クロール 2週目…背泳ぎ 3週目…平泳ぎ 4週目…バタフライ 5週目…ワンポイント	16:25～17:25 サチー		
18:00	◎体幹コンディショニング【25】		♡ボディメンテナンス【20】		◎ヨガ【25】				◎フリースタイルヨガ【20】			♡フリースタイルダンス【25】	
:30	18:10～18:40 amy		18:45～19:45 田中		18:40～19:30 淡川				17:35～18:25 早川				
19:00	◇SALSATION®【25】								♡ジャイロキネシス【20】			◎ヨガ【25】	
:30	18:50～19:50 amy								18:40～19:40 MISATO			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】	♪アクア45【30】	♡姿勢改善ストレッチ【20】	♪アクア45【30】	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		20:00～20:30 河内		19:50～20:35 叶夢	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】		♡ステップ【25】		◇SALSATION®【25】	○ワンポイント【15】	・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。				
:30	21:00～22:00 田中		20:50～21:50 MIKI-T				20:40～21:40 amy		レッスン参加方法				
22:00									・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。				
:30									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。				

※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。