

2012年2月 レッスンスケジュール Fitness & Spa Rhino

| 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|-------------|--------------------------------------|----------------------------------|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---|
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 10:20~11:05 | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | 骨盤 ストレッチ 増谷 ③⑤ | 10:25~10:55 水中歩行 叶夢 ③⑤ | 10:30~11:15 脳活 リセットbody 岩本 ②⑤ | 10:30~11:00 水中歩行 若村 ③⑤ | 10:30~11:20 チャレンジエアロ | 10:30~11:00 アクア 園田 ③⑤ | 10:30~11:00 ストレッチボール 山本 ②⑤ | 10:30~11:00 はじめて平泳ぎ 叶夢 ②⑤ | 10:30~11:00 ストレッチ 清水 ③⑤ | 10:30~11:00 はじめてバタフライ 中藤 ②⑤ | 10:30~11:00 アクア 叶夢 ③⑤ |
| 11:00 | 11:20~12:05 マナフラ フットセラピー 増谷 ③⑤ | 11:05~11:35 アクア 叶夢 ③⑤ | 11:30~12:00 はじめてエアロ 梅谷 | 11:15~11:45 はじめてクロール 若村 ②⑤ | 11:35~12:05 はじめエアロ 山本 ③⑤ | 11:15~11:45 はじめて背泳ぎ 中藤 ②⑤ | 11:15~11:45 かんたんステップ 岩本 ③⑤ | 11:10~11:40 ウォーク&ジョグ 叶夢 ③⑤ | 11:15~12:00 ピラティス MICHIKO ③⑤ | 11:15~11:45 アクア MICHIKO ③⑤ | 11:00~11:45 たのしいステップ 亀崎 ③⑤ |
| 12:00 | 12:15~13:00 ルーシーダットン 加藤 ③⑤ | 12:10~12:40 パーソナル 竹山 ③⑤ | 12:15~12:45 パーソナル 竹山 ③⑤ | 12:20~13:10 ヨガ 田中(恵) ③⑤ | 12:20~13:10 ヨガ 田中(恵) ③⑤ | 12:00~12:30 はじめてプール 川脇 ②⑤ | 12:00~12:45 ポールシェイプ 岩本 ③⑤ | 12:15~13:00 初級教室⑧ 叶夢 | 12:15~13:00 カキラ MICHIKO ③⑤ | 12:00~12:45 マイアミダンス 伊東 | 12:00~12:30 エンジョイスイム 叶夢 ②⑤ |
| 13:00 | 13:15~14:00 たのしいエアロ 森 | 13:15~14:15 パーソナル 竹山 ③⑤ | 13:00~13:50 やさしいバレエ 春城 | 13:20~14:05 ポルドブラ | 13:20~14:05 ポルドブラ | 13:00~13:45 ヨガ 白岩 ③⑤ | 13:00~13:45 ヨガ 白岩 ③⑤ | 13:30~14:00 クロール 中藤 ②⑤ | 13:15~14:00 たのしいステップ 堀 ③⑤ | 13:00~13:50 チャレンジエアロ 亀崎 | 13:00~13:50 きれいに泳ぎましょう 1週目 バタフライ 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 クロール 5週目 スタートターン |
| 14:00 | 14:10~15:00 ラテンエアロ 白岩 | 14:15~14:45 アクア 梅谷 ③⑤ | 14:00~14:45 たのしいエアロ 堀 | 14:00~14:30 バタフライ 川脇 ②⑤ | 14:15~14:45 かんたんステップ URARA ③⑤ | 14:30~15:00 アクア 古井 ③⑤ | 14:00~14:45 たのしいエアロ 白岩 | 14:15~14:45 スタート・ターン 川脇 ②⑤ | 14:15~15:00 骨盤 ストレッチ 鍋嶋 ③⑤ | 14:00~14:30 アロマストレッチ 若村 ③⑤ | 14:30~15:00 ここに健康運動14:40 (ロコモ運動)若村③⑤~15:10 チャレンジスイム 川脇 ②⑤ |
| 15:00 | 15:10~16:00 ヨガ 田中(恵) ③⑤ | 15:20~16:05 エンジョイスイム 若村 ②⑤ | 15:00~15:45 ポールdeリンパ 末村 ③⑤ | 15:20~16:05 中級教室⑧ 叶夢 | 15:15~15:45 ルーシーダットン 加藤 ③⑤ | 15:15~15:45 泳いで燃焼 川脇 ②⑤ | 15:10~16:00 マナフラ フットセラピー 鍋嶋 ③⑤ | 15:00~15:30 アクア 古井 ③⑤ | 15:10~16:00 たのしいエアロ 末村 | 15:20~16:05 エンジョイスイム 若村 ②⑤ | 15:15~15:45 気功 ニューロン体操 吉田 |
| 16:00 | 16:10~16:40 ストレッチボール 真梨子 ②⑤ | 16:10~16:40 パーソナル 竹山 ③⑤ | 16:00~18:00 カワイ体育教室 8, 15, 22日 (3回 4,725円) 幼児クラス ②⑤ | 16:10~16:40 パーソナル 叶夢 | 16:00~16:30 アロマストレッチ 若村 ③⑤ | 16:00~16:30 ボディ メンテナンス 田中(万) | 15:55~16:40 パーソナル 川脇 ③⑤ | 16:10~17:00 フリースタイル ダンス 井上 | 16:10~17:00 末村 | 16:15~17:05 パーソナル 川脇 ③⑤ | 16:15~17:05 バレエ 麗娜(レイナ) |
| 17:00 | | | 16:10~16:40 カワイ体育教室 8, 15, 22日 (3回 4,725円) 児童クラス ②⑤ | | | | | 17:10~18:00 フリースタイル ヨガ 早川 ③⑤ | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00~19:45 ピラティス HISAMI ③⑤ | 19:15~19:45 はじめてクロール 中藤 ②⑤ | 19:00~19:45 たのしいエアロ 田中(万) | 19:15~19:45 はじめて背泳ぎ 中藤 ②⑤ | 18:55~19:45 ヨガ 淡川 ③⑤ | 19:15~19:45 速くなるクロール 川脇 ②⑤ | 19:00~19:30 フリースタイルジャズ 真梨子 | 19:40~20:25 エンジョイエアロ | 19:00~19:30 フリースタイル 川脇 ②⑤ | 19:00~19:30 フリースタイル 川脇 ②⑤ | 19:00 ジム・プールのご利用は18:30まで。 閉館時間は19:00です。 |
| 20:00 | 20:00~20:50 フリースタイル ダンス 海人 | 20:00~20:30 平泳ぎ 中藤 ②⑤ | 20:00~20:45 週替りレッスン③⑤ 1藤井.8真梨子 15.22藤井.29岩本 | 20:00~20:30 アクア 古井 ③⑤ | 19:55~20:40 ズンバ MIKI-T | 20:00~20:15 ショートスイム 若村 ②⑤ | 20:00~20:30 週替り泳法 川脇 ②⑤ | 20:35~21:25 パワーヨガ 田中(恵) ③⑤ | 20:00~20:30 週替り泳法 川脇 ②⑤ | 20:00~20:30 週替り泳法 川脇 ②⑤ | 20:00 ジム・プールのご利用は20:30まで。 閉館時間は21:00です。 |
| 21:00 | 21:00~21:45 ズンバ 宮田 | 20:45~21:15 アクア 村上 ③⑤ | 21:00~21:50 12経絡体操 ③⑤ 嘉数 | 20:45~21:15 長く泳ぎましょう 川脇 ②⑤ | 20:50~21:40 フリースタイル ダンス MIKI-T | 20:30~21:00 ウォーターEX 若村 ③⑤ | 20:45~21:15 ウォーターEX 川脇 ③⑤ | | 20:45~21:15 ウォーターEX 川脇 ③⑤ | 20:45~21:15 ウォーターEX 川脇 ③⑤ | 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。 ・毎月26, 27, 28日に翌月の予約を受付します。 ・有料レッスンのご予約は一日1コマまでです。 ・キャンセルは、7日前までとさせていただきます。 (それ以降の返金はできませんのでご了承ください。 ・5週ある月は、フロントにお尋ねください。 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | |

スタジオレッスンの色分け

| | | | |
|---------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| はじめての方に オススメのクラス | 呼吸を意識し 体のバランスを 整えるクラス | エアロビクス・ ステップなどの 有酸素運動 | 振付を 覚えて踊る ダンス系の クラス |
|---------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|

プールレッスンの色分け

| | | |
|---------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| はじめての方に オススメのクラス | 音楽に 合わせて 水中で 動くクラス | 20m 泳げる方 対象。 泳法や長く泳ぐ クラス |
|---------------------|-----------------------------|--------------------------------------|

有料
各種有料
レッスン

ショートレッスン
「スッキリのびのびストレッチ」
定員10名
ストレッチゾーンにて

火曜14:55~15:05 真梨子
水曜14:40~14:50 若村
木曜14:00~14:10 山本

