

2012年5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											
10:30	10:25~10:55 水中歩行 叶夢 (35)	10:30~11:00 腰痛予防体操 岩本 (30)	10:30~11:00 水中歩行 若村 (35)	10:30~11:20 チャレンジアロ	10:30~11:00 アクア 川脇 (35)	10:30~11:00 アロマストレッチ 山本 (30)	10:30~11:00 はじめてクロール 叶夢 (20)	10:30~11:00 ストレッチ 清水 (30)	10:30~11:00 はじめてバタフライ 中藤 (20)	10:30~11:15 アクア45	10:30~11:15 アクア45
11:00	11:20~12:05 マナフラ フットセラピー (30) 増谷	11:15~12:00 たのしいステップ 堀 (30)	11:15~11:45 はじめてクロール 若村 (20)	11:35~12:05 ストレッチポール 山本 (20)	11:15~11:45 はじめてプール 川脇 (20)	11:15~11:45 青竹ふみふみ 岩本 (30)	11:10~11:40 ウォーク&ジョグ 叶夢 (35)	11:15~12:00 ピラティス (30)	11:15~11:45 アクア MICHIKO (35)	11:00~11:45 たのしいステップ (30)	11:30~12:00 ワンポイント 叶夢 (20)
12:00	12:15~13:00 ルーシーダットン (30) 加藤	12:15~12:45 ここにこ健康運動 (ロコモ運動) 若村 (30)	12:15~12:45 ここにこ健康運動 (ロコモ運動) 若村 (30)	12:20~13:10 ヨガ 田中(恵) (30)	12:00~12:30 はじめて平泳ぎ 中藤 (20)	12:00~12:45 ポールシェイプ 岩本 (30)	11:50~12:35 初級教室⑧ 叶夢	12:15~13:00 カキラ (30)		12:00~12:45 マイアミダンス	12:15~12:45 エンジョイスイム 叶夢 (20)
13:00	13:15~14:00 たのしいエアロ 森	13:00~13:50 やさしいバレエ 春城	13:00~13:50 やさしいバレエ 春城	13:20~14:05 ポルドブラ	13:00~13:45 ヨガ (30) 白岩	13:00~13:45 ヨガ (30) 白岩	13:30~14:00 初心者水泳 中藤 (20)	13:15~14:00 MICHIKO (30)		13:00~13:50 チャレンジアロ 亀崎	
14:00	14:10~15:00 ラテンエアロ 白岩	14:00~14:45 たのしいエアロ 堀	14:00~14:30 背泳ぎ 川脇 (20)	14:15~14:45 かんたんステップ URARA (30)	14:00~14:45 たのしいエアロ 白岩	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 (20)	14:15~15:00 骨盤 ストレッチ (30) 鍋嶋	14:20~14:50 平泳ぎ 中藤 (20)	14:00~14:30 アロマストレッチ 若村 (30)	14:30~15:00 チャレンジスイム 川脇 (20)
15:00	15:10~16:00 ヨガ 田中(恵) (30)	15:00~15:45 ボールdeリンパ 末村 (30)	15:00~15:45 ボールdeリンパ 末村 (30)	15:55~16:40 アロマストレッチ 若村 (30)	15:10~16:00 エンジョイスイム 川脇 (20)	15:10~16:00 マナフラ フットセラピー (30) 鍋嶋	15:00~15:30 アクア 梅谷 (35)	15:10~16:00 たのしいエアロ 末村	15:00~15:30 エンジョイスイム 若村 (20)	15:20~16:05 気功 (30) ニューロン体操 修安	15:15~15:45 アクア 川脇 (35)
16:00	16:10~16:40 ストレッチポール 真梨子 (20)	16:00~18:00 カワイ体育教室 9.16.23日 (3回 4,725円) 幼児クラス 20 カワイ体育教室 9.16.23日 (3回 4,725円) 児童クラス 20	16:00~18:00 カワイ体育教室 9.16.23日 (3回 4,725円) 幼児クラス 20 カワイ体育教室 9.16.23日 (3回 4,725円) 児童クラス 20	16:00~16:30 アロマストレッチ 若村 (30)	16:00~16:40 アクア 古井 (35)	16:00~16:40 骨盤 ストレッチ (30) 鍋嶋		16:10~17:00 フリースタイル ダンス 井上	16:10~17:00 フリースタイル ダンス 井上	16:15~17:05 フリースタイル ヨガ 早川 (30)	16:15~17:05 フリースタイル ヨガ 早川 (30)
17:00											
18:00											
19:00	19:00~19:45 ピラティス (30) HISAMI	19:00~19:50 ボディ メンテナンス 田中(万)	19:00~19:50 ボディ メンテナンス 田中(万)	18:55~19:45 ヨガ 淡川 (30)	19:00~19:45 はじめて背泳ぎ 中藤 (20)	19:00~19:30 フリースタイルジャズ 真梨子	19:00~19:30 フリースタイルジャズ 真梨子	19:15~19:45 はじめて背泳ぎ 中藤 (20)	19:15~19:45 はじめて背泳ぎ 中藤 (20)	19:00~19:30 フリースタイル ヨガ 早川 (30)	19:00~19:30 フリースタイル ヨガ 早川 (30)
20:00	20:00~20:50 フリースタイル ダンス 海人	20:00~20:45 ダンスエアロ 森	20:00~20:45 ダンスエアロ 森	20:00~20:30 ズンバ MIKI-T	20:00~20:30 アクア 古井 (35)	20:00~20:25 エンジョイエアロ 肥塚	20:00~20:30 アクア 叶夢 (35)	20:00~20:30 アクア 叶夢 (35)	20:00~20:30 アクア 叶夢 (35)	20:00~20:30 アクア 叶夢 (35)	20:00~20:30 アクア 叶夢 (35)
21:00	21:00~21:45 ズンバ 宮田	21:00~21:45 ヨガ (30) 森谷	21:00~21:45 ヨガ (30) 森谷	20:50~21:40 フリースタイル ダンス MIKI-T	20:45~21:15 長く泳ぎましょう 川脇 (20)	20:35~21:25 ウォーターEX (35) 若村	20:45~21:15 ウォーターEX (35) 若村	20:45~21:15 ウォーターEX (35) 若村	20:45~21:15 ウォーターEX (35) 若村	20:45~21:15 ウォーターEX (35) 若村	20:45~21:15 ウォーターEX (35) 若村
22:00											
23:00											

ジム・プールのご利用は22:30まで。閉館時間は23:00です。

週替り泳法
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

ジム・プールのご利用は18:30まで。閉館時間は19:00です。

ジム・プールのご利用は20:30まで。閉館時間は21:00です。

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日に翌月分の予約を受付します。

・初級・中級は練習日程表をご確認ください。

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13:50~14:00 真梨子
水曜14:40~14:50 若村
木曜14:00~14:10 山本

スタジオレッスンの色分け				プールレッスンの色分け			有料
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	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	各種有料 レッスン

