RHINO 岐阜本店 スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
11:00	11:00 ～11:50 初級 ★☆☆ ピラティス		11:00 ～11:50 初級 ★☆☆ ピラティス	11:00 ～11:30 初級 ★☆☆ ボクシング	11:00 ～11:45 中級 ★★☆ ホットヨガ	11:00 ～11:30 初級 ★☆☆ ボクシング	11:00 ～11:50 初級 ★☆☆ ピラティス
11:30							
12:00				11:45 ～12:15 中級 ★★☆ ボクシング	12 :00 ～12 :45 中級 ★★☆ ホットヨガ		
12:30	12:30 ～13:20 中級 ★★☆ ピラティス					12:30 ～13:20 初級 ★☆☆ ピラティス	12:30 ～13:20 中級 ★★☆ ピラティス
13:00							
13:30		13:30 ～14:15 初級 ★☆☆ ホットヨガ		13:15 ～14 :00 初級 ★☆☆ ホットヨガ			
14:00						14:00 ～14:50 中級 ★★☆ ピラティス	14:00 ～14:50 初級 ★☆☆ ピラティス
14:30			14:30 ～15:15 初級 ★☆☆ ホットヨガ				
15:00	15:00 ～15:45 中級 ★★☆ ホットヨガ						
15:30		15:30 ～16 :00 初級 ★☆☆ ボクシング					
16:00	16:00 ～16:45 中級 ★★☆ ホットヨガ						
16:30			16 :30 ～17 :15 中級 ★★☆ ホットヨガ				
17:00							
17:30							
18:00							
18:30						18:30 ～19:20 初級 ★☆☆ ピラティス	
19:00		18 :45 ～19 :35 初級 ★☆☆ ピラティス		19 :00 ～19 :45 初級 ★☆☆ ホットヨガ			
19:30					19:30 ～20:00 初級 ★☆☆ ボクシング		
20:00		20 :00 ～20 :50 中級 ★★☆ ピラティス					
20:30					20:15～20:45 中級 ★★☆ ボクシング		
21:00							

RHINO スタジオレッスン内容一覧

◆ボクシング

（30分 定員：9名）

レッスン名	内容	レベル
キックボクシング ver.1	スタジオの照明を落とし、リズム感のある音楽に合わせて動きながら行うボクシングワークアウト。暗闇の中で行うため、周囲を気にせず自分のペースで体を動かせるのが魅力です。パンチやステップなどのシンプルな動きをベースにしているので、初心者の方でも安心して参加いただけます!	★
キックボクシング ver.2	アップテンポな音楽と新しい動作を交えながらより集中して取り組むことによって心肺機能の強化、体力向上、筋力アップが狙えます！「中級」と聞くと構えてしまうかもしれませんが、運動量は初級クラスとほぼ同じ。違いは、キックのバリエーションが少し増えるだけです。初級クラスに慣れてきた方は、ぜひこちらにも挑戦してみてください！	★★

●持ち物（★：無料体験時貸し出し可）

★グローブ　★シューズ　タオル　飲み物　着替え

◆ピラティス

（50分 定員：9名）

レッスン名	内容	レベル
初めてのピラティス ～上半身～	お腹や背中、二の腕をターゲットにした上半身の引き締めを目指すコース。基本の呼吸に合わせて動作を丁寧に行います。リフォーマーというマシンを使ったグループレッスンで、リフォーマーが体の動きをサポートしてくれるので、体力に自信のない方や初めての方でも無理なく始められます。	★
初めてのピラティス ～下半身～	お尻や内もも、裏ももをターゲットにした下半身の引き締めを目指すコース。基本の呼吸に合わせて動作を丁寧に行います。リフォーマーというマシンを使ったグループレッスンで、リフォーマーが体の動きをサポートしてくれるので体力に自信のない方や初めての方でも無理なく始められます。	★
初めてのピラティス ～全身～	基本の呼吸に合わせて動作を丁寧に行い、全身の柔軟性を高め全身を心地よく動かします。リフォーマーというマシンを使ったグループレッスンで、このリフォーマーが体の動きをサポートしてくれるので体力に自信のない方や初めての方でも無理なく始められます。	★
美姿勢	リフォーマーを使い、年齢を感じやすい身体の背面をターゲットにしたコース。背中とインナーマッスルを鍛えて美しい姿勢を作っていきましょう。	★★
骨盤ゆがみ改善	リフォーマーを使い、股関節まわりやお尻、インナーマッスルをターゲットにして骨盤のゆがみ改善を目指していくコース。マシンピラティスの特性のバネの力を使って骨盤周りの柔軟性を高め、骨盤を調整していきましょう。	★★

●持ち物

滑り止め付靴下　タオル　飲み物

◆ヨガ

（45分 定員：9名）

レッスン名	内容	レベル
上半身キレイヨガ	初心者の方も参加しやすい優しいメニューになっています。 上半身を中心にほぐし、動かして、美しい後ろ姿を目指して行きましょう。	★
下半身すっきりヨガ	初心者の方も参加しやすい優しいメニューになっています。 下半身を中心にほぐし、動かして、むくみのない引き締まったきれいな下半身を目指していきましょう。	★
リンパストレッチヨガ	初心者の方も参加しやすい優しいメニューになっています。 リンパを流しながらストレッチをしていくクラスです。	★
桃尻ヨガ	下半身を中心にほぐしたり、様々なポーズをとっていくことで、骨盤の歪みを整えていきます。お尻をターゲットにしたトレーニングも行っていくことで、どの角度から見ても、形がきれいなお尻を作ることができます。	★★
背中美人ヨガ	背骨と肩甲骨まわりを丁寧に動かして、美しい後ろ姿を目指すコース。胸をひらく、肩を動かす、背中まわりの筋肉をほぐすなどの様々なポーズを行い、美姿勢に必要な筋力と柔軟性をアップさせます。キレイなS字カーブを手に入れて、後ろ姿も美しくなりましょう。	★★

●持ち物（★：無料体験時貸し出し可）

★ヨガマット　タオル　飲み物

3月後半から、ヨガ→ホットヨガに変わります！

ホットヨガとは？

室温 40 度に保たれた室内でレッスンを行います。

たっぷり発汗して余分な水分や老廃物を排出し、カラダも心もクリアな状態へ導きます。

ご不明な点等がございましたら、
お気軽に店舗までお問い合わせください！
一緒に楽しくトレーニングをしましょう♪

RHINO