

# 2025.1月1日～1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 |                                    |                    |                     |  |                              |                    |                       |                                  |                     |   |                     |                      | 10:00 |       |
| :30   | ♡骨盤ストレッチ<br>【25】                   | ♪水中歩行【30】          | ◎ヨガ<br>【25】         | ♪水中歩行【30】  | ♡ストレッチポール【25】                | プールでゆるリズム【8】       | ◎リラックスヨガ<br>【25】      | ○はじめてクロール【15】                    | ◎体リセットヨガ<br>【25】    | ◎気功ニューロン体操<br>【20】  |                     |                      | :30   |       |
| 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  |                     | 10:30～11:15 叶夢       | 11:00 |       |
| :30   | ♡フラダンス<br>【25】                     | ♪アクア【30】           | ◇ZUMBA®<br>【25】     | ○クロール&月替り<br>【15】  | ◇かんたんエアロ<br>&ヨガストレッチ<br>【25】 | ○はじめて背泳ぎ【15】       | ♡ウォーク&ジョグ【30】         | ♡ピラティス<br>【25】                   | ○初歩のワンポイント【15】      | ♡ウォーク&ストレッチ【20】   |                     |                      | :30   |       |
| 12:00 | 11:20～12:05 増谷                     | 11:05～11:35 叶夢     | 11:30～12:20 URARA   | ～月替わりスケジュール～   | 11:00～12:00 河内               | 11:50～12:20 井濱     | ♡ここにこ健康運動【25】         | 11:20～12:05 HISAMI               |                     | 11:20～11:50 修安  |                     | ○ワンポイント【15】          | 12:00 |       |
| :30   | ♡リフレッシュボール<br>【20】                 |                    | ♡ボクササイズ20【10】       | 1. 4. 7. 10月…背泳ぎ<br>2. 5. 8. 11月…平泳ぎ<br>3. 6. 9. 12月…バタフライ | ♡ウェービングストレッチ<br>【20】         |                    | コンディショニングストレッチ【25】    | ♡体幹トレーニング<br>【25】                |                     | 12:00～13:00 修安  |                     | ♡背骨コンディショニング<br>【20】 | :30   |       |
| 13:00 | 12:20～13:10 森本                     |                    | 12:30～12:50 福田      |  | 12:15～13:15 田中               |                    | 12:15～12:45 若村        | 12:20～13:05 荻野                   |                     |   |                     | ○エンジョイスイム【15】        | 13:00 |       |
| :30   | ◇たのしいエアロ<br>【25】                   |                    | ♡腰痛予防体操<br>【25】     |  |                              | ♪ウォークエクサ【30】       |                       |                                  |                     |   |                     |                      | :30   |       |
| 14:00 | 13:20～14:05 高城                     | ♪アクア【30】           | 13:00～13:45 岩本      | ○はじめてバタフライ【15】   | ◇ダンスエアロ<br>【20】              | 13:25～13:55 岡久     | ◇ZUMBA【25】            | ○ワンポイント【15】                      | ♡ウォークドリル<br>【20】    | ◇SALSATION®【25】   |                     |                      | :30   |       |
| :30   |                                    | 13:45～14:15 若村     |                     | 13:45～14:15 叶夢   |                              | ♪アクア【30】           | 13:00～13:45 笹川        | 13:15～14:00 荻野                   | 13:20～14:05 漆畑      | 13:15～14:00 荻野  |                     |                      | 14:00 |       |
| 15:00 | ♡スロトレ&ストレッチ<br>【20】                | ○ワンポイント<br>【15】    | ♡ウォーク&ストレッチ【25】     |  | 14:15～15:00 森本               | ○ワンポイント            | ♡美姿勢パラボ&ヨガ<br>【20】    | ♪アクアズンバ【30】                      | ◎リラックスヨガ<br>【20】    | ♪アクア【30】  | ♡ボディメイク【25】         |                      | :30   |       |
| :30   | 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】  | ↓NEWレッスン<br>【15】             |                    | 13:55～14:45 岩本        | 14:15～14:45 笹川                   | 14:20～15:05 末村      | 14:15～14:45 荻野  | 14:20～15:10 松本      |                      | 15:00 |       |
| 16:00 | ◎ヨガ<br>【25】                        | ☆スイムトレーニング<br>【12】 | ♡ロコモ体操<br>【20】      | 中級教室【8】<br>《有料》  | 週替りコンディショニング【15】             | 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<br>～アロマ～<br>【10】 | ◇たのしいエアロ【25】        | ☆スイムトレーニング<br>【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】  | :30   |       |
| :30   | 15:25～16:15 河内                     | 15:40～16:25 井濱     | 15:20～16:10 末村      | パーソナル《有料》<br>16:00～16:30 叶夢                                | ↓NEWレッスン<br>【25】             | ☆スイムトレーニング<br>【12】 | 14:55～15:40 岩本        | 15:00～16:00 松本                   | 15:20～16:10 末村      | 15:00～15:45 井濱  | 15:20～16:10 田中      |                      | 16:00 |       |
| 17:00 |                                    |                    |                     |  | 15:55～16:40 松本               |                    | ♡ボクササイズ&ストレッチ<br>【15】 |                                  | ♡フリースタイルダンス<br>【25】 | ○楽しく泳ごう【12】   |                     | ♪アクア【30】             | :30   |       |
| :30   |                                    |                    |                     |  |                              |                    | 15:55～16:40 福田        |                                  | 16:00～16:45 井濱      |   | ♡バレエ<br>【25】        | 16:00～16:30 松本       | 17:00 |       |
| 18:00 | ◎体幹コンディショニング<br>【25】               |                    | ♡ボディメンテナンス<br>【20】  |  | ◎ヨガ<br>【25】                  |                    |                       |                                  | 16:20～17:20 井上      | ○週替り泳法<br>(荻野)<br>1週目…クロール<br>2週目…背泳ぎ<br>3週目…平泳ぎ<br>4週目…バタフライ<br>5週目…ワンポイント | 16:25～17:25 サチー     |                      | :30   |       |
| :30   | 18:10～18:40 amy                    |                    |                     |  | 18:40～19:30 淡川               |                    |                       | ◎フリースタイルヨガ<br>【20】               |                     |   | ♡フリースタイルダンス<br>【25】 |                      | 18:00 |       |
| 19:00 | ◇SALSATION®<br>【25】                |                    |                     |  | ♡HIP HOPダンス<br>【25】          |                    | 18:25～19:25 春城        | パーソナル《有料》<br>19:05～19:35 叶夢      | ♡ジャイロキネシス<br>【20】   |   |                     | ◎ヨガ<br>【25】          |       | :30   |
| :30   | 18:50～19:50 amy                    |                    |                     |  |                              |                    |                       |                                  | 18:40～19:40 MISATO  |   |                     | 18:50～19:50 マミ       |       | 19:00 |
| 20:00 | ◎ヨガ<br>【20】                        | ♪アクア【30】           |                     |  | ♡ステップ【25】                    |                    | ♡姿勢改善ストレッチ<br>【20】    | ♪アクア45【30】                       |                     |   |                     |                      |       | 20:00 |
| :30   | 20:00～20:50 修安                     | 20:00～20:30 荻野     | ◇ズンバ<br>【25】        | ♪ウォーク&ジョグ【30】  |                              |                    |                       | 19:40～20:25 田村                   |                     | 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   |       |
| 21:00 | ↓内容変更                              | ○ワンポイント【15】        | 19:55～20:40 MIKI-T  |  |                              |                    | ◇SALSATION®【25】       | 19:50～20:35 叶夢                   |                     | レッスン参加への注意とお願い  |                     |                      | :30   |       |
| :30   | ♡フリースタイルダンス<br>【25】                | 20:45～21:15 荻野     | ♡フリースタイルダンス<br>【25】 |  |                              |                    |                       |                                  |                     | 有料レッスン(税込み)   |                     |                      | 21:00 |       |
| 22:00 | 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  |                     |                      | :30   |       |
| :30   |                                    |                    |                     |  |                              |                    |                       |                                  |                     | 有料レッスンについて…   |                     |                      | 22:00 |       |
| 23:00 |                                    |                    |                     |  |                              |                    |                       |                                  |                     | 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。   |                     |                      | :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【○○】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。