

2025.2月1日～2月28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】	♡ストレッチポール【25】	プールでゆらリズム【8】	◎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	10:20～11:05 若村	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	
:30	♡フラダンス【25】	♪アクア【30】	◇ZUMBA®【25】	○クロール&月替り【15】	◇かんたんエアロ&ヨガストレッチ【25】	♪アクア【30】	◇ウオーキングエクサ【30】	♡ウォーク&ジョグ【30】	◇ピラティス【25】	◇ウオーク&ストレッチ【20】	○ワンポイント【15】	
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】	♡ウオーキングストレッチ【20】	11:00～12:00 河内	11:30～12:00 若村	♡ウォーク&ジョグ【30】	11:20～12:05 HISAMI	11:20～11:50 修安	○ワンポイント【15】	
:30	♡リフレッシュボール【20】		♡腰痛予防体操【25】	♡月替わりスケジュール～	♡ウオーキングストレッチ【20】	11:15～12:00 荻野	11:50～12:20 井濱	♡ウォーク&ジョグ【30】	♡体幹トレーニング【25】	♡ウオーク&ストレッチ【20】	♡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		♡ボクササイズ20【10】	1. 4. 7. 10月…背泳ぎ	♡ウオーキングストレッチ【20】	12:30～12:50 福田		♡ウォークエクサ【30】	12:20～13:05 荻野	12:00～13:00 修安	○エンジョイスイム【15】	12:20～12:50 叶夢
:30	◇たのしいエアロ【25】		♡腰痛予防体操【25】	2. 5. 8. 11月…平泳ぎ	♡ウオーキングストレッチ【20】	13:00～13:45 岩本		◇ZUMBA【25】	◇ウオークドリル【20】	◇SALSATION®【25】		
14:00	13:20～14:05 高城	♪アクア【30】		3. 6. 9. 12月…バタフライ	♡たのしいボール【20】	13:30～14:00 森本	13:00～13:45 笹川	◇ZUMBA【25】	◇ウオークドリル【20】	◇SALSATION®【25】		
:30	♡ストレッチ&ストレッチ【20】	♪アクア【30】		○はじめてバタフライ【15】	◇ダンスエアロ【20】	14:05～14:35 荻野	13:15～14:00 荻野	◇ZUMBA【25】	◇ウオークドリル【20】	◇SALSATION®【25】		
15:00	14:20～15:10 岩本	○ワンポイント【15】		♡ウオーキング&ストレッチ【25】	◇ダンスエアロ【20】	14:15～15:00 森本	13:15～14:00 荻野	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	◇SALSATION®【25】		
:30	◎ヨガ【25】	○ワンポイント【15】		♡ウオーキング&ストレッチ【25】	◇ダンスエアロ【20】	14:15～15:00 森本	13:15～14:00 荻野	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	◇SALSATION®【25】		
16:00	15:25～16:15 河内	☆スイムトレーニング【12】		♡ウオーキング&ストレッチ【25】	◇ダンスエアロ【20】	14:15～15:00 森本	13:15～14:00 荻野	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	◇SALSATION®【25】		
:30		☆スイムトレーニング【12】		♡ウオーキング&ストレッチ【25】	◇ダンスエアロ【20】	14:15～15:00 森本	13:15～14:00 荻野	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	◇SALSATION®【25】		
17:00		☆スイムトレーニング【12】		♡ウオーキング&ストレッチ【25】	◇ダンスエアロ【20】	14:15～15:00 森本	13:15～14:00 荻野	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	◇SALSATION®【25】		
:30		☆スイムトレーニング【12】		♡ウオーキング&ストレッチ【25】	◇ダンスエアロ【20】	14:15～15:00 森本	13:15～14:00 荻野	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	◇SALSATION®【25】		
18:00	◎体幹コンディショニング【25】	☆スイムトレーニング【12】		♡ウオーキング&ストレッチ【25】	◇ダンスエアロ【20】	14:15～15:00 森本	13:15～14:00 荻野	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	◇SALSATION®【25】		
:30	18:10～18:40 amy	☆スイムトレーニング【12】		♡ウオーキング&ストレッチ【25】	◇ダンスエアロ【20】	14:15～15:00 森本	13:15～14:00 荻野	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	◇SALSATION®【25】		
19:00	◇SALSATION®【25】	☆スイムトレーニング【12】		♡ウオーキング&ストレッチ【25】	◇ダンスエアロ【20】	14:15～15:00 森本	13:15～14:00 荻野	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	◇SALSATION®【25】		
:30	18:50～19:50 amy	☆スイムトレーニング【12】		♡ウオーキング&ストレッチ【25】	◇ダンスエアロ【20】	14:15～15:00 森本	13:15～14:00 荻野	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	◇SALSATION®【25】		
20:00		☆スイムトレーニング【12】		♡ウオーキング&ストレッチ【25】	◇ダンスエアロ【20】	14:15～15:00 森本	13:15～14:00 荻野	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	◇SALSATION®【25】		
:30	◎ヨガ【20】	☆スイムトレーニング【12】		♡ウオーキング&ストレッチ【25】	◇ダンスエアロ【20】	14:15～15:00 森本	13:15～14:00 荻野	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	◇SALSATION®【25】		
21:00	20:00～20:50 修安	☆スイムトレーニング【12】		♡ウオーキング&ストレッチ【25】	◇ダンスエアロ【20】	14:15～15:00 森本	13:15～14:00 荻野	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	◇SALSATION®【25】		
:30		☆スイムトレーニング【12】		♡ウオーキング&ストレッチ【25】	◇ダンスエアロ【20】	14:15～15:00 森本	13:15～14:00 荻野	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	◇SALSATION®【25】		
22:00	♡フリースタイルダンス【25】	☆スイムトレーニング【12】		♡ウオーキング&ストレッチ【25】	◇ダンスエアロ【20】	14:15～15:00 森本	13:15～14:00 荻野	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	◇SALSATION®【25】		
:30	21:00～22:00 田中	☆スイムトレーニング【12】		♡ウオーキング&ストレッチ【25】	◇ダンスエアロ【20】	14:15～15:00 森本	13:15～14:00 荻野	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	◇SALSATION®【25】		
23:00		☆スイムトレーニング【12】		♡ウオーキング&ストレッチ【25】	◇ダンスエアロ【20】	14:15～15:00 森本	13:15～14:00 荻野	◇ZUMBA【25】	◎リラックスヨガ【20】	◇SALSATION®【25】		

ジム・プールのご利用は22:30まで 閉館時間は23:00(火～金)

ジム・プールのご利用は20:30まで 閉館時間は21:00(土・日・祝)

レッスン参加への注意とお願い

- ・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会はお断りください。
- ・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。

レッスン参加方法

- ・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。

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【○○】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。