

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】	♡ストレッチボール【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】	◎気功ニューロン体操【20】	
11:00	10:20～11:05 増谷	10:25～10:55 叶夢	10:20～11:20 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	♪アクア45【30】	
: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】	♡ここにこ健康運動【25】	♪ウォーク&ジョグ【30】	♡ピラティス【25】	○初歩のワンポイント【15】	♡ウォーク&ストレッチ【20】	
12:00	11:20～12:05 増谷	11:05～11:35 叶夢	11:30～12:20 URARA【25】	～月替りスケジュール～	11:00～12:00 河内	11:05～11:35 若村	♡ここにこ健康運動【25】	11:10～11:40 叶夢	11:20～12:05 HISAMI	11:15～11:45 井濱	11:20～11:50 修安	○ワンポイント【15】
:30	♡リフレッシュボール【20】	♪アクア【30】	♡ボクササイズ20【10】	1. 4. 7. 10月…背泳ぎ	♡ウェープリングストレッチ【20】	11:50～12:20 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	11:30～12:00 若村	♡体幹トレーニング【25】	11:20～12:05 HISAMI	♡ウオーク&ストレッチ【20】	♡ワンポイント【15】
13:00	12:20～13:10 森本	♪アクア【30】	♡腰痛予防体操【25】	2. 5. 8. 11月…平泳ぎ	12:15～13:15 田中	11:50～12:20 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	12:15～12:45 若村	12:20～13:05 荻野	12:20～13:05 荻野	12:00～13:00 修安	♡背骨コンディショニング【20】
:30	◇たのしいエアロ【25】	♪アクア【30】	♡たのしいエアロ【25】	3. 6. 9. 12月…バタフライ	13:00～13:45 岩本	12:15～13:15 田中	♡ここにこ健康運動【25】	13:00～13:45 笹川	13:20～13:05 荻野	13:20～13:05 荻野	13:20～13:05 荻野	♡背骨コンディショニング【20】
14:00	13:20～14:05 高城	♪アクア【30】	♡たのしいエアロ【25】	○はじめてバタフライ【15】	13:30～14:00 森本	13:25～13:55 岡久	♡ここにこ健康運動【25】	13:00～13:45 笹川	13:20～14:05 漆畑	13:15～14:00 荻野	13:10～14:10 amy	♡背骨コンディショニング【20】
:30	♡スロトレ&ストレッチ【20】	♪アクア【30】	♡ウオーク&ストレッチ【25】	13:45～14:15 叶夢	13:55～14:25 若村	14:05～14:35 荻野	♡ここにこ健康運動【25】	13:55～14:45 岩本	14:20～15:05 末村	14:20～15:05 末村	14:20～15:10 松本	♡背骨コンディショニング【20】
15:00	14:20～15:10 岩本	○ワンポイント【15】	♡ここにこ健康運動【25】	♪アクア【30】	♡ここにこ健康運動【25】	14:15～15:00 森本	♡ここにこ健康運動【25】	14:15～14:45 笹川	14:20～15:05 末村	14:20～15:05 末村	14:20～15:10 松本	♡背骨コンディショニング【20】
:30	◎ヨガ【25】	☆スイムトレーニング【12】	♡ここにこ健康運動【25】	14:30～15:00 叶夢	♡ここにこ健康運動【25】	14:45～15:45 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	14:55～15:40 岩本	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 松本	♡背骨コンディショニング【20】
16:00	15:25～16:15 河内	15:40～16:25 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	中級教室【8】	♡ここにこ健康運動【25】	15:15～15:45 松本	♡ここにこ健康運動【25】	15:00～16:00 松本	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 松本	♡背骨コンディショニング【20】
:30	◎ヨガ【25】	☆スイムトレーニング【12】	♡ここにこ健康運動【25】	《有料》	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 松本	♡背骨コンディショニング【20】
17:00	15:25～16:15 河内	15:40～16:25 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	パーソナル【有料】	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 松本	♡背骨コンディショニング【20】
:30	◎ヨガ【25】	☆スイムトレーニング【12】	♡ここにこ健康運動【25】	16:00～16:30 叶夢	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 松本	♡背骨コンディショニング【20】
18:00	15:25～16:15 河内	15:40～16:25 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	16:00～16:30 叶夢	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 松本	♡背骨コンディショニング【20】
:30	◎体幹コンディショニング【25】	☆スイムトレーニング【12】	♡ここにこ健康運動【25】	16:00～16:30 叶夢	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 松本	♡背骨コンディショニング【20】
19:00	18:10～18:40 amy	15:40～16:25 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	16:00～16:30 叶夢	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 松本	♡背骨コンディショニング【20】
:30	◇SALSATION®【25】	15:40～16:25 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	16:00～16:30 叶夢	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 松本	♡背骨コンディショニング【20】
20:00	18:50～19:50 amy	15:40～16:25 井濱	♡ここにこ健康運動【25】	16:00～16:30 叶夢	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 松本	♡背骨コンディショニング【20】
:30	◎ヨガ【20】	♪アクア【30】	♡ここにこ健康運動【25】	16:00～16:30 叶夢	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 松本	♡背骨コンディショニング【20】
21:00	20:00～20:50 修安	20:00～20:30 荻野	♡ここにこ健康運動【25】	16:00～16:30 叶夢	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 松本	♡背骨コンディショニング【20】
:30	♡フリースタイルダンス【25】	○ワンポイント【15】	♡ここにこ健康運動【25】	16:00～16:30 叶夢	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 松本	♡背骨コンディショニング【20】
22:00	21:00～22:00 田中	20:45～21:15 荻野	♡ここにこ健康運動【25】	16:00～16:30 叶夢	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 松本	♡背骨コンディショニング【20】
:30	◎ヨガ【20】	♪アクア【30】	♡ここにこ健康運動【25】	16:00～16:30 叶夢	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 松本	♡背骨コンディショニング【20】
23:00	20:00～20:50 修安	20:00～20:30 荻野	♡ここにこ健康運動【25】	16:00～16:30 叶夢	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	♡ここにこ健康運動【25】	15:55～16:40 松本	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 末村	15:20～16:10 松本	♡背骨コンディショニング【20】

休館日(月曜が祝日の場合は開館)

♣️週替り
コンディショニング
(松本)
奇数週:膝
偶数週:股関節

○週替り泳法
(荻野)
1週目…クロール
2週目…背泳ぎ
3週目…平泳ぎ
4週目…バタフライ
5週目…ワンポイント

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場はご遠慮ください。
- ・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。

有料レッスンについて…

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

・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。

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【〇〇】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。