

2025.3月1日～3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													
: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】	◎氣功ニューロン体操【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	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】	○はじめて背泳ぎ【15】	♡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	～月替わりスケジュール～	11:00～12:00 河内	11:50～12:20 井濱	11:30～12:00 若村	11:10～11:40 叶夢	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】		♡ポクササイズ20【10】	1. 4. 7. 10月…背泳ぎ	♡ウェープリングストレッチ【20】		コンディショニングストレッチ【25】	初級教室【8】	♡体幹トレーニング【25】		♡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		12:30～12:50 福田	2. 5. 8. 11月…平泳ぎ	12:15～13:15 田中		12:15～12:45 若村	11:50～12:35 叶夢	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】	3. 6. 9. 12月…バタフライ		♪ウォークエクサ【30】			♡ウォークドリル【20】		◇SALSATION®【25】		
14:00	13:20～14:05 高城	♪アクア【30】	13:00～13:45 岩本		◇たのしいボール【20】	13:25～13:55 岡久	◇ZUMBA【25】	○ワンポイント【15】	13:20～14:05 漆畑	13:15～14:00 荻野	13:10～14:10 amy		
:30	♡ストレッチ&ストレッチ【20】		♡ウォーク&ストレッチ【25】	○はじめてバタフライ【15】	◇ダンスエアロ【20】	14:05～14:35 荻野	◇美姿勢パラボ&ヨガ【20】		◎リラックスヨガ【20】	♪アクア【30】	♡ボディメイク【25】		
15:00	14:20～15:10 岩本	○ワンポイント【15】	♡ここにこ健康運動【25】	14:30～15:00 叶夢	14:15～15:00 森本	○ワンポイント【15】	13:55～14:45 岩本	14:15～14:45 笹川	14:20～15:05 末村		14:20～15:10 松本		
:30	◎ヨガ【25】	☆スイムトレーニング【12】	♡ロコモ体操【20】	中級教室【8】	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	◇たのしいエアロ【25】	☆スイムトレーニング【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】	
16:00	15:25～16:15 河内	15:40～16:25 井濱	15:20～16:10 末村	《有料》	15:15～15:45 松本	☆スイムトレーニング【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	15:20～15:50 松本	
:30			パーソナル《有料》	16:00～16:30 叶夢	♡胸部コンディショニング【25】	15:55～16:40 井濱	♡ポクササイズ&ストレッチ【15】		○楽しく泳ごう【12】			♪アクア【30】	
17:00					♡週替りコンディショニング(松本) 奇数週:膝 偶数週:股関節		15:55～16:40 福田		♡フリースタイルダンス【25】	16:00～16:45 井濱	♡バレエ【25】	16:00～16:30 松本	
:30											16:20～17:20 井上		16:25～17:25 サチー
18:00	◎体幹コンディショニング【25】		♡ボディメンテナンス【20】						◎フリースタイルヨガ【20】	○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	♡ウェープリングストレッチ【20】		
:30	18:10～18:40 amy								17:35～18:25 早川			17:40～18:40 田中	
19:00	◇SALSATION®【25】				◎ヨガ【25】	♪アクア45【30】	♡バレエ【25】		♡ジャイロキネシス【20】		◎ヨガ【25】		
:30	18:50～19:50 amy		18:45～19:45 田中		18:40～19:30 淡川		18:25～19:25 春城	パーソナル《有料》	18:40～19:40 MISATO		18:50～19:50 マミ		
20:00							♡姿勢改善ストレッチ【20】			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	◎ヨガ【20】	♪アクア【30】	◇ズンバ【25】	♪ウォーク&ジョグ【30】			19:40～20:25 田村	19:05～19:35 叶夢		レッスン参加への注意とお願い			
21:00	20:00～20:50 修安		19:55～20:40 MIKI-T		♡HIP HOPダンス【25】		↓内容変更	19:50～20:35 叶夢		有料レッスン(税込み)			
:30		○ワンポイント【15】					◎体幹コンディショニング【25】		○ワンポイント【15】	パーソナル 3300円 定員1名			
22:00	♡フリースタイルダンス【25】		♡フリースタイルダンス【25】				20:40～21:40 amy			パーソナル(2名) 2,750円(1名分) 定員2名			
:30										初・中級教室(叶夢) 6,600円(月4回分) 定員8名			
23:00	21:00～22:00 田中		20:50～21:50 MIKI-T							レッスン参加方法			
:30										有料レッスンについて…			
24:00										・フロントにて予約を取り、料金をお支払いください。			
:30										・パーソナルの予約期間は毎月22日～28日までです。			
25:00										・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													

※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。