

2025.4月1日～4月30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】	◎氣功ニューロン体操【20】	♪アクア45【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	
:30	♡フラダンス【25】	♪アクア【30】	↓時間変更	○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】	○ワンポイント【15】
12:00	11:20～12:05 増谷	11:05～11:35 叶夢	◇ZUMBA®【25】	○クロール&月替り【15】	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】	♪アクア【30】	11:30～12:30 URARA	～月替わりスケジュール～	♡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	○エンジョイスイム【15】
13:00	12:20～13:10 森本	♪アクア【30】	↓時間変更	1. 4. 7. 10月…背泳ぎ	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】	
:30	◇たのしいエアロ【25】	♪アクア【30】	♡腰痛予防体操【25】	2. 5. 8. 11月…平泳ぎ	♪ウォークエクサ【30】		◇ZUMBA【25】		◇ウォークドリル【20】	◇SALSATION®【25】		
14:00	13:20～14:05 高城	13:45～14:15 若村	↓時間変更	3. 6. 9. 12月…バタフライ	◇たのしいボール【20】	13:25～13:55 岡久	13:00～13:45 笹川	○ワンポイント【15】	◇ウォークドリル【20】	◇SALSATION®【25】		
:30	♡ストレッチ&ストレッチ【20】	♪アクア【30】	♡ウオーク&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】	13:15～14:00 荻野	◎リラックスヨガ【20】	◇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】	♪アクア【30】	14:15～15:00 森本	○ワンポイント【15】	13:55～14:45 岩本	14:15～14:45 荻野	◎リラックスヨガ【20】	◇ボディメイク【25】		
: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】	15:15～15:45 松本	☆スイムトレーニング【12】	♡リセットBODYケア～アロマ～【25】	☆スイムトレーニング【10】	◇たのしいエアロ【25】	☆スイムトレーニング【18】		
16:00	15:25～16:15 河内	15:40～16:25 井濱	15:20～16:10 末村	15:10～15:55 叶夢	♡胸部コンディショニング【25】	15:55～16:40 井濱	14:55～15:40 岩本	15:00～16:00 松本	◇たのしいエアロ【25】	☆スイムトレーニング【18】		
:30			パーソナル《有料》	16:00～16:30 叶夢	15:55～16:40 松本				◇たのしいエアロ【25】	☆スイムトレーニング【18】		
17:00			♡週替りコンディショニング(松本)						◇たのしいエアロ【25】	☆スイムトレーニング【18】		
:30			奇数週:膝						◇たのしいエアロ【25】	☆スイムトレーニング【18】		
18:00			偶数週:股関節						◇たのしいエアロ【25】	☆スイムトレーニング【18】		
:30									◇たのしいエアロ【25】	☆スイムトレーニング【18】		
19:00									◇たのしいエアロ【25】	☆スイムトレーニング【18】		
:30									◇たのしいエアロ【25】	☆スイムトレーニング【18】		
20:00									◇たのしいエアロ【25】	☆スイムトレーニング【18】		
:30									◇たのしいエアロ【25】	☆スイムトレーニング【18】		
21:00									◇たのしいエアロ【25】	☆スイムトレーニング【18】		
:30									◇たのしいエアロ【25】	☆スイムトレーニング【18】		
22:00									◇たのしいエアロ【25】	☆スイムトレーニング【18】		
:30									◇たのしいエアロ【25】	☆スイムトレーニング【18】		

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。